Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Sommerliche Salatbowl mit gebratenem Allgäuer Bergkäse g.U. und Honig

Alles aus einer Schale…

Essen aus Schalen (Bowls) ist derzeit angesagt. Als Bowl bezeichnet man Gerichte, bei denen alle Zutaten in eine Schüssel kommen. Der Trend ist in den USA aus der Clean-Eating-Bewegung heraus entstanden. Dabei ging es ursprünglich darum, möglichst gesunde Nahrungsmittel zu verarbeiten. Essen in Schalen finde ich in der Grillsaison sehr nützlich. Bei mangelnden Sitzplätzen kann jeder eine bequeme Stelle wählen, sich vielleicht auf Picknickdecke legen und dann seine Speisenauswahl einhändig "löffeln". Ein bisschen wie die alten Römer. Da kann die Etikette, der sonst so gepflegten Esskultur mal entspannt vernachlässigt werden. Denn in den Mittelpunkt rückt neben der Geselligkeit das gemeinsame Erlebnis in der Natur und die lockeren Gespräche. Darin sehe ich den Sinn von Bowls: in einer entspannten Atmosphäre die Speisen zusammenbringen, die einem schmecken und gleichzeitig guttun.

Anbei die heutige Rezeptur für **„Sommerliche Salatbowl mit gebratenem Allgäuer Bergkäse g.U. und Honig“:**

Zutaten

Für 4 Personen:

- 8 x 50 g fester Bergkäse (z.B. Allgäuer Bergkäse g.U.)
- 250 g Rukola
- 250 g Cocktailtomaten

- Frühlingszwiebel, in Scheiben geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, in Scheiben geschnitten
- Wer will: Nüsse, Granatapfelkerne

Dressing:

- Balsamico-Essig & Öl
- Apfelsaft
- grober Senf
- Petersilie
- Honig oder Zucker

Zubereitung

Rukola säubern und auf vier Bowls (Salatschälchen) verteilen.

In einer Pfanne Frühlingszwiebelröllchen und Knoblauchscheiben in Öl 1 Minute anbraten. Die halbierten Cocktailtomaten zugeben und 1 Minute anbraten. Mit 1 TL Honig beträufeln und mit 1 EL Essig ablöschen. Beiseitestellen.

In einen hohen Mixbecher 50 ml Apfelsaft, 4 EL Essig, 1 EL Senf, etwas Petersilie und 4 El Öl geben und alles fein mixen. Mit dem Dressing den Rukola beträufeln. Cocktailtomaten auf dem Salat verteilen.

Eine antihaftbeschichtete Pfanne erhitzen. Dann die Käsestücke (ohne Öl) von jeder Seite 30 Sekunden anbraten. Sofort herausnehmen und auf dem Salat anrichten. Mit etwas Honig beträufeln, mit Nüssen und Granatapfelkerne bestreuen.

Dazu geröstetes Brot reichen.