

Rucola-Salat mit Parmesanflocken



Zutaten für zwei Personen:

75 g Rucola

Pfeffer aus der Mühle

Parmesan am Stück

2 Zitronenhälften (1 pro Portion)

kleine Schälchen mit Olivenöl

1. Rucola bis zu 30 Minuten wässern, um die Bitterstoffe zu reduzieren. Dann gut abtropfen lassen bzw. in der Salatschleuder trocknen, harte Stängel entfernen und auf einer großen Platte anrichten.

2. Pfeffermühle und Parmesankäse mit Reibe bereitstellen. Ebenso die Zitronenhälften und das Olivenöl.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 45 min, Vorspeisen, Salate, vegetarisch, italienisch