

Rucola mit Palmenherzen und Feigen



Zutaten für vier Personen:

120-150 g Rucola

Palmenherzen (Dose, 400g)

4 frische Feigen

1 Chicorée (optional)

Vinaigrette:

4 EL Aceto Balsamico

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Zucker

1 TL mittelscharfer Senf

8-10 EL Olivenöl

1. Vom Rucola die harten Stängel wegschneiden. Waschen und Trocknen.

2. Optional Chirorée in einzelne Blätter teilen, dabei vorher den Strunk herauschneiden. Ebenfalls waschen und gut trocknen.

3. Palmenherzen aus der Dose nehmen und abtropfen lassen. Harte Stellen abschälen, falls nötig. In 1 cm dicke Röllchen schneiden.

4. Vinaigrette mixen und abschmecken.

5. Rucola und optional auch je 2 Chicoréeblätter auf den Portionstellern verteilen. Mit Vinaigrette

beträufeln. Die Palmenherzen auf dem Rucola verteilen und ebenfalls mit etwas Vinaigrette beträufeln.

6. Feigen kreuzweise einschneiden und anrichten, wie auf dem Bild gezeigt.

Hinweise:

Wenn man die Feigen wie gezeigt anrichtet, sehen sie gut aus, können aber trotzdem leicht gegessen werden, indem man das Innere mit Messer und Gabel herauslöst. Wenn man die Feigen nur halbiert, würde man dazu einen Löffel brauchen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15 min, Vorspeisen, Salate, vegetarisch, brasilianisch

Rezeptanregung: Benelisa F., im November 2012
Anpassung und Foto:
Walter
Stand 19.01.2023