

# ROMANASALAT MIT TAHIN DRESSING



Dieser frische knackige Salat ist die perfekte Vorspeise oder auch ein leichtes Mittagessen. Das vegane Tahin Dressing und die gerösteten Körner schmecken richtig lecker zusammen und machen den Romanasalat zu einem Genuss. Die Kerne könnt ihr nach Belieben austauschen oder eine fertige Mischung verwenden. Auch Nüsse und Mandeln könnt ihr noch kleingehackt dazugeben. Ihr könnt den Salat einzeln auf Tellern anrichten aber auch kleingeschnitten mit dem Dressing vermengen und auf einem Salat-Buffer servieren.



Zubereitungszeit

**15 Minuten**

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

## TAHIN DRESSING

Schneide die Kräuter und Knoblauchzehen klein. Gib alle Zutaten in einen Mixer oder püriere sie in einem schmalen, hohen Gefäß mit einem Pürierstab zu einem cremigen Dressing. Schmecke es nach Bedarf noch mit Salz und Pfeffer ab.

## SALAT ANRICHTEN

Röste die Kerne kurz in einer beschichteten Pfanne ohne Fett an, bis sie leicht duften. Wasche die Salatherzen, schüttele das Wasser ab und lasse sie gut abtropfen. Schneide sie der Länge nach in 4-6 Spalten und lege sie leicht aufgefächert auf Teller. Zupfe die frischen Kräuter klein und schneide die Frühlingszwiebel in feine Ringe. Gib das Dressing über die Salatherzen und streue die Kräuter, Frühlingszwiebeln, gerösteten Kerne und den Zitronenabrieb darüber. Viel Spaß beim Nachmachen, deine Sally!

## TAHIN DRESSING:

- 2 EL** Dill (frisch)
- 2 EL** Blatt Petersilie (frisch)
- 2** Knoblauchzehen
- 8 EL** Tahin
- 1 EL** Reiswein (Mirin)
- 1 TL** Agavendicksaft
- 3 EL** Zitronen (Saft)
- 2 EL** Balsamicoessig (Bianco)
- 4 EL** Olivenöl
- ¼ TL** Meersalz
- 1 Pr.** Pfeffer

## ROMANASALAT:

- 1 EL** Kürbiskern
- ½ EL** Sonnenblumenkern
- ½ EL** Sesam
- 3** Romana Salatherzen
- 10** Blätter Minze
- 2 EL** Dill (frisch)
- 1 EL** Blatt Petersilie (frisch)
- ½** Frühlingszwiebel
- 1 Pr.** Zitrone (Abrieb)