



Gebratener Lattich mit Eier-Vinaigrette

Der robuste Lattich eignet sich nicht nur als Salat, sondern schmeckt auch geschmort oder gebraten als unkonventionelle Gemüsebeilage ausgezeichnet. In der Pfanne gebraten und mit einer Eier-Vinaigrette angerichtet, ist er auch als kleine Hauptspeise ein Genuss.

Der Lattich ist eine der ältesten Kulturpflanzen und gilt als Urform aller Blattsalate. Die alten Römern verbreiteten ihn in weiten Teilen Europas, darum wird er auch Römersalat genannt.

Zutaten (pro Portion)

- 1 kleiner Lattich, ca. 180g
- 2 hartgekochte Eier
- 1 Essiggurke
- 1/2 handvoll glatte Petersilie
- 4El Sonnenblumenöl
- 2El weisser Balsamico
- 1Tl Dijon-Senf
- Salz und Pfeffer
- Sonnenblumenöl zum Braten

Zubereitung

Eier und Essiggurke klein würfeln. Petersilie grob hacken.

Sonnenblumenöl, Balsamico und Senf miteinander verquirlen. Eier, Petersilie und Essiggurke zu geben und vermischen. Mit Salz, Pfeffer und ev. Balsamico abschmecken. Mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen.

Storzen vom Lattich kappen, aber nicht ganz wegschneiden. Lattich längs halbieren und

die Schnittflächen salzen. Falls die Blätter lose sind, Lattich mit 1 oder 2 Windungen Küchenschnur leicht fixieren. Ein paar Minuten ziehen lassen.

Sonnenblumenöl mässig erhitzen. Lattich mit der Schnittfläche nach unten ins heisse Öl legen lebhaft bräteln lassen bis die Schnittflächen angeröstet sind (ca. 2 Minuten). Temperatur reduzieren, einen Schuss Wasser in die Pfanne giessen, Deckel aufsetzen und ca. 5-6 Minuten dämpfen.

Lattich anrichten und mit reichlich Vinaigrette nappieren.





