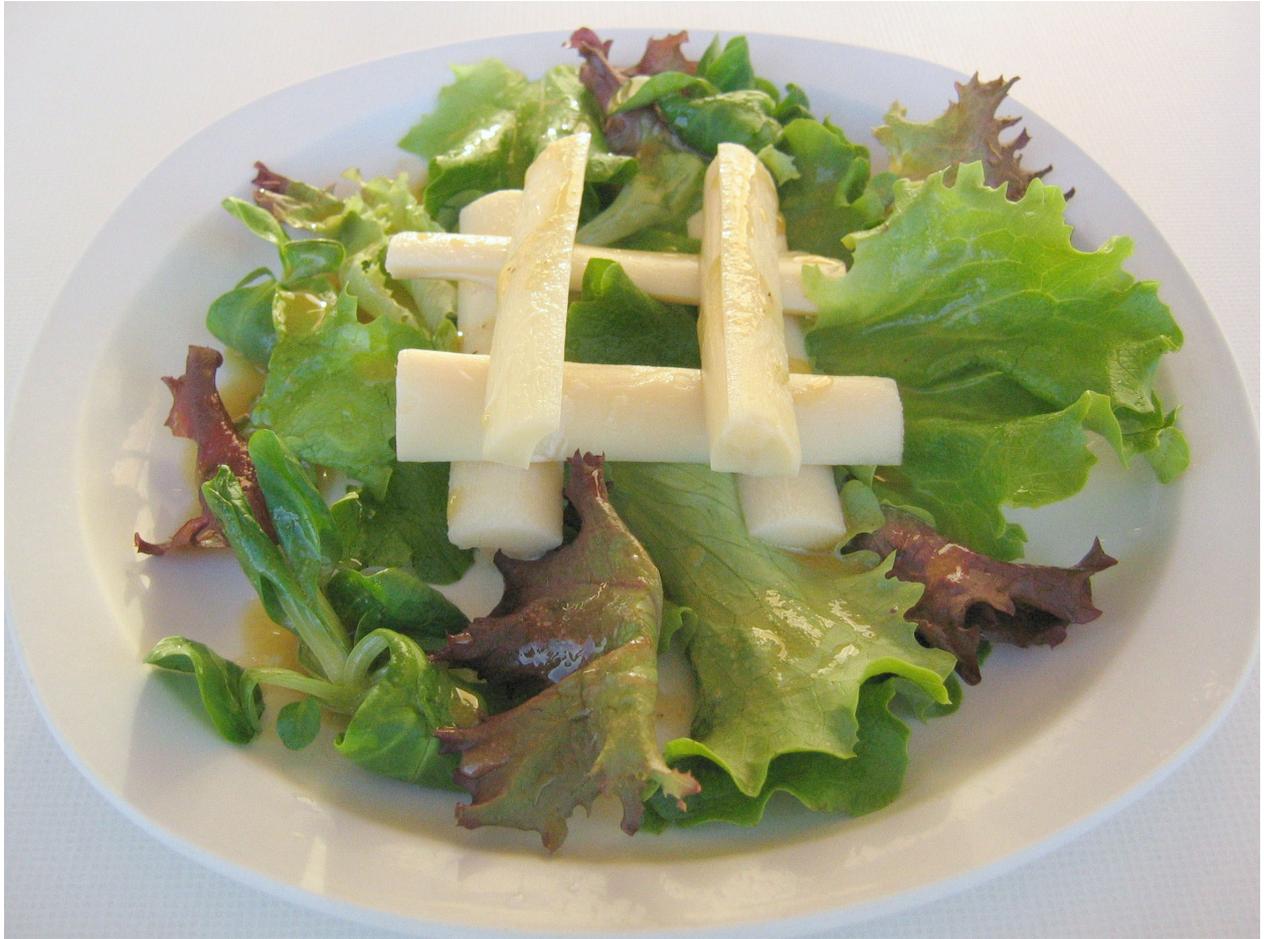


Palmenherzen

Coeurs de palmiers



Zutaten für 3-4 Personen:

1 Dose Palmenerzen
(ca. 400 g brutto)

150 g gemischte Blattsalate

Vinaigrette:

2 Msp Salz

Pfeffer aus der Mühle

eine Prise Zucker

1 1/2 TL Senf (3 cm aus Tube)

3 EL Weißweinessig, alternativ
Estragon-Essig

9 EL neutrales Öl

1. Blattsalate verlesen,
waschen und in der
Salatschleuder trocknen.

2. Aus den angegebenen
Zutaten eine Vinaigrette
rühren: Zuerst Salz, Pfeffer,
Zucker, Senf im Weißwein-
essig auflösen, dann das
Öl zugeben. Am besten mit
einem Schneebesen oder
einem Milchaufschäumer
verrühren. Die Vinaigrette
extra reichen.

3. Palmenerzen aus der
Dose nehmen und gut
abtropfen lassen. Harte
äußere Schichten eventuell
entfernen. Stangen längs
halbieren.

4. Anrichten: auf den
Blattsalaten als "Holzstoß",
siehe Bild.

Hinweise:

Diese Vorspeise haben wir
auf unserer ersten Loire-
Reise kennengelernt.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 20
min, Vorspeisen, Salate,
vegetarisch, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 11.06.2024