

Rezeptidee

Lattich...

...oder Romanasalat, kann man nicht nur frisch als Salat essen sondern auch zum kochen nutzen. So lässt sich auch viel besser mit dem leicht bitteren Aroma umgehen und bringt Abwechslung in die Küche.



Überbackener Lattich

- 1 Lattichherz
- 1 Pr. Salz/Kräutersalz
- Reibkäse
- 2 EL Sauerrahm
- 1.5dl Rahm
- Basilikum

zerteilt in zwei Hälften und in eine Gratinform legen
Salz darüber streuen, Reibkäse nach gusto dazugeben, Sauerrahm verteilen und Rahm darüber giessen. Ein paar Basilikumblätter als topping.

Im Ofen bei 180°C etwa 20 Minuten gratinieren

Lattich gedünstet

für dieses Zubereitung habe ich die äusseren Blätter vom Lattich benutzt

- Olivenöl
- Lauch
- Lattichblätter
- Knoblauchzehe
- Datteln
- Petersilie
- Salz
- Gewürze (z. B. Ras el Hanout, Kreuzkümel oder Paprika)
- Sesam

Olivenöl in einer Pfanne heiß werden lassen, Lauch und Lattich in kleine Streifen schneiden und mit dem zerkleinerten Knoblauch andünsten. Datteln und Petersilie klein schneiden, dazugeben und würzen.

Nach belieben Sesam dazugeben, 10-15 Minuten dünsten.

Passt super zu Couscous oder Quinoa

