

# Gebratene Salatherzen



## Zutaten für 4 Personen

4 Salat - Herzen  
Olivenöl  
Balsamico  
40 g Pinienkerne  
Parmesan  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und zur Seite stellen. Salatherzen waschen und evtl. ein äußeres Blatt entfernen, so dass ein fester Strunk entsteht. Die Herzen vorsichtig halbieren, damit sie am Strunk zusammenbleiben. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Salatherzen rundherum anbraten. Anschließend mit Balsamico-Essig ablöschen und kurz weiterdünsten. Salatherzen auf einem Teller anrichten, mit den Pinienkernen bestreuen und etwas Parmesankäse in Blättchen darüber hobeln.

## Arbeitszeit

Ca. 10 Minuten