

# Parmesan - Blinis mit bunten Sommersalaten

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Ein knackig frischer Salat mit diesem tollen Avocado Dressing und mit herzhaft - knusprigen Parmesan - Blinis kann man durchaus jederzeit als leichte Vorspeise in einer erlesenen Speisefolge anbieten.

Dabei müssen nicht unbedingt Fleisch, Fisch oder Geflügel dabei sein, diese Vorspeise kommt ohne dies aus und schmeckt nicht nur Vegetariern.

## Zutaten

- Für die Blinis:
- 75 g frisch geriebener Parmesan,
- 3 Eier
- 3 El Milch
- 4 EL Mehl, gesiebt, mit 1 TL Backpulver gemischt
- Butter oder Butterschmalz zum Braten
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Für die Sommersalate:
- Bunte Blattsalate nach Tagesangebot aus z. B.: Rucola, Frisèe, Rapunzel, Endivie, Spinatblättern, Kresse etc., vieles ist möglich.
- 12 g Kirschtomaten ohne Blüte, halbiert
- 5 - 6 Steinchampignons, hauchdünn geschnitten
- 5 - 6 Radieschen, hauchdünn geschnitten
- Etwas frisch gehackter Schnittlauch
- Für den Dressing:
- Fleisch 1 vollreife Avocado
- 2 El Aceto Balsamico
- 2 TL Zitronensaft und etwas Abrieb
- 2 TL Dijon Senf
- 3 El kaltgepresstes Olivenöl
- Etwas frische Minze
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

### Schritt1

Zunächst die Blattsalate putzen, mundgerecht zupfen und eine 1/2 Stunde in kaltem Wasser knackig auffrischen, in einem Küchentuch trocken schleudern.

### Schritt2

Das Avocadofleisch mit den Dressingzutaten „sämig“ aufmixen, salzen, pfeffern.

### Schritt3

Das Mehl mit den Eiern, der Milch und dem Parmesan verrühren, etwas pfeffern. In einer beschichteten Pfanne beliebig kleine oder etwas größere Blinis goldbraun heraus backen und auf Küchekrepp ablaufen lassen.

### Schritt4

Anrichtevorschlag:

### Schritt5

Die bunten Blattsalate mischen, portionsweise anrichten, die Kirschtomaten Champignon - und Radieschenscheiben dekorativ verteilen.

### Schritt6

Mit dem Dressing beträufeln und mit Schnittlauch bestreuen. Darüber oder rundherum die Parmesan - Blinis setzen.

**Rezeptart:** Kalte Vorspeisen, Vegetarisch **Tags:** avocado, fleischlos, herzhaft, sommerrezepte, vegetarisch, vorspeise

## Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)361
- Fett (g)27
- KH (g)14
- Eiweiss (g)14
- Ballast (g)3

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/parmesan-blinis-mit-bunten-sommersalaten/>