



Salade de la saison

(4 Personen)

Salat und Kräuter sind in unseren Breiten das ganze Jahr über frisch zu haben

Zutaten (Vinaigrette):

2 EL	*Paprika-Kernöl
1 EL	Olivenöl
1 EL	Kürbiskernöl
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Aceto Balsamico
1 EL	Aceto Bianco
2 EL	Sherry Essig
3 EL	Sherry (trocken/fino)
½ TL	*Safran-Honig
1 TL	*Paprika-Meersalz
	Pfeffer

Zutaten (Salat):

16	Kirchtomaten
1	Salatgurke
250 g	Büffelmozzarella
250 g	Zuckerschoten
200 g	Champignons
1	Kressekissen
15 g	Petersilie
15 g	Kerbel
15 g	Korianderblätter

Salat

Mit den Sorten Batavia, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endiviensalat, Kopfsalat, Loilo Rosso, Rucola und ab Juli/August auch Portulak und Radicchio, stehen viele frische Salatsorten zur Verfügung.

In der kalten Jahreszeit sollte man eher zu Chicoreé, Feldsalat, Portulak und Radicchio greifen, diese sind auch in den Wintermonaten noch frisch zu haben.

**Zur Würzung wurde die Premium Gewürzlinie „Léa Linster – Avec Amour“ verwendet.*

Vorbereitung

Blattsalate waschen, putzen und in kleinere Happen zupfen.

Bei Rucola: sollte man die Stiele abzupfen und sorgfältig unter fließendem Wasser waschen und dann gut abtrocknen – entweder mit einer Salatschleuder oder mit einem Küchentuch abtupfen, da er sehr schnell matschig wird.

Bei Feldsalat: die Wurzelansätze mit einem kleinen Messer abschneiden, ohne die Blattrosette zu zerstören. Welche Blättchen entfernen.

Bei Chicorée: die äußeren, nicht so ansehnlichen Blätter entfernen. Dann die Kolben gründlich unter fließendem Wasser waschen. Anschließend jeweils das untere Viertel mit dem Strunkansatz entfernen.

Kirschtomaten waschen und halbieren.

Champignons waschen, putzen und in Blätter schneiden.

Die Zuckerschoten waschen und blanchieren. Dafür Salzwasser zum Kochen bringen und die Zuckerschoten in das kochende Salzwasser geben und nach ca. 2 Minuten abgießen und in kaltem Wasser abschrecken um den Garprozess zu unterbrechen.

Die Salatgurke waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Petersilie und Kerbel hacken und die Korianderblätter vom Stiel zupfen (nicht hacken).

Kresse mit einer Schere vom Kissen schneiden.

Beim Büffelmozzarella die Lake abgießen und den Mozzarella in kleine Stücke schneiden.

Zubereitung:

Eine große Salatschüssel nehmen, darin dann das Paprika-Kernöl, Olivenöl, Kürbiskernöl, Zitronensaft, Aceto Balsamico und den Aceto Bianco hineingehen und mit einem Schneebesen miteinander verrühren.

Nun den Sherry Essig und den trockenen Sherry dazugeben.

Jetzt kommt der Safran-Honig dazu. Der Honig verleiht der Vinaigrette eine leichte Bindung und eine milde Geschmacksnote.

Zuletzt die Vinaigrette mit Paprika-Meersalz und zerstoßenem Pfeffer würzen.

Anschließend von der fertigen Vinaigrette ca. 50 ml abschöpfen und in ein Glas oder anderes kleines Gefäß geben.

Den vorbereiteten Blattsalat und die Korianderblätter in die Schüssel zu der Vinaigrette geben und mit dem Salatbesteck unterheben, so dass möglichst alle Salatblätter mit der Vinaigrette gut benetzt sind.

Jetzt den Salat auf die Teller verteilen und die Kirschtomaten, die Champignonblätter, die Gurken- und Mozzarellawürfel, die blanchierten Zuckerschoten auf den Salat drapieren.

Nun die vorab abgeschöpften 50 ml Vinaigrette mit einem Esslöffel über den Salat auf den Tellern verteilen und zum Abschluss Petersilie, Kerbel und die Kresse drüberstreuen.