

Blattsalat / Linsensalat und Balsamico-Dressing

Zutaten für den Blattsalat (4 Personen):

- 200 g gemischte Blattsalate
- 75 g geröstete Walnüsse
- 75 g frische Blaubeeren
- 75 g Ziegenkäse, zerbröckelt
- 75 g Granatapfelkern
- 15 g frische Petersilie, fein gehackt
- 15 g frische Minze, fein gehackt
- 60 ml frisch gepresster Zitronensaft
- 2 EL (30 ml) Honig
- 1 EL (15 ml) Dijon-Senf
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Die gemischten Blattsalate waschen und in eine große Schüssel geben.

Die gerösteten Walnüsse grob hacken und zusammen mit den frischen Blaubeeren, dem zerbröckelten Ziegenkäse und den Granatapfelkernen zum Salat hinzufügen. (Von Beidem etwas zum Garnieren beiseite legen)

In einer separaten Schüssel die gehackte Petersilie, Minze, Zitronensaft, Honig, Dijon-Senf und Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Salatsoße über den gemischten Blattsalat geben und alles gut vermengen.

Den Gourmet-Salat auf vier Tellern anrichten und servieren. Ziegenkäse und Granatapfelkerne darüber verteilen.

Zutaten für den Linsensalat mit Roter Beete und grünem Apfel (4 Personen):

- 2 Möhren
- 1/2 Stange Lauch
- 1 Schalotte
- 120 g Tellerlinsen
- 1 grüner Apfel
- 80 g vorgegarte Rote Bete (vakuumiert)
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Zucker
- 2 EL Weißweinessig (z. B. Chardonnay)
- 450 ml helle Fleischbrühe (s. S. 16)
- 1/2 Bund Petersilie



Zubereitung:

Möhre, Lauch und Schalotte waschen, putzen und fein würfeln. Linsen in einem feinen Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Rote Bete abtropfen lassen und ebenfalls in feine Würfel schneiden.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Möhre, Lauch und Schalotten darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Linsen hinzufügen und mit Essig ablöschen. Helle Fleischbrühe zugießen und Linsen wie auf der Verpackung angegeben weichkochen.

Linsen in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Petersilie fein hacken. Rote Bete, Apfel und die Vinaigrette unter die lauwarmen Linsen heben. Linsensalat salzen, pfeffern und mit Petersilie bestreut servieren.

Zutaten für 350 ml Balsamico Dressing:

- Aceto Balsamico bianco
- 1 TL Dijon-Senf
- SonnenblumenölSalz, Pfeffer
- 50 g Zucker

Zubereitung:

Essig mit Senf in einen hohen Rührbecher geben. Auf niedriger Stufe mit dem Pürierstab vermischen. Dann bei höherer Mix-Stufe das Öl langsam im feinen Strahl einfließen lassen, damit eine glatte Flüssigkeit entsteht. Dressing mit Salz und Pfeffer und Zucker abschmecken.