

Winterliche Salate

Auch am Jahresanfang gibt es gutes und frisches Gemüse. Daraus können leckere Salate zubereitet werden, die satt machen und schmecken. Manch Gemüse, wie Blumen- oder Rosenkohl, entfaltet im Ofen sein wahres Temperament. Mit kernigen Nüssen oder etwas Pesto wird daraus eine köstliche Mahlzeit.

Salat mit Blumenkohl, Pilzen und Pesto

Zutaten für 2 Personen:

½ kleinen Blumenkohl, gewaschen

125 g Pfifferlinge

1–2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

1 TL Olivenöl Saft von ½ Zitrone

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 EL Pinienkerne

½ Bund Rucola

2 ½ EL qualitativ hochwertiges Olivenöl

1 EL weißer Balsamico-Essig

1 EL frisch geriebener Parmesan

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Blumenkohl in Röschen teilen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl so lange braten, bis die Röschen bissfest sind. Für das Pesto Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten und abkühlen lassen. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Pfifferlinge putzen. Schalotten und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die Pilze mit Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Vom Herd nehmen und warm halten. Pinienkerne, Rucola, Olivenöl und Balsamico-Essig im Mixbecher mit dem Stabmixer glatt mixen. Dann den Parmesan unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer

abschmecken. Lauwarmen Salat auf zwei Teller verteilen, mit Rucolapesto beträufeln und genießen.

Meeresfrüchtesalat mit Limetten und Olivenöl

Zutaten für 4 Personen:

500 g gemischte Meeresfrüchte (frisch oder TK)

100 ml Weißwein

100 ml Wermut

2 Lorbeerblätter

2 Nelken

1 Zwiebel

½ TL Salz

Weißer Pfeffer aus der Mühle

1 gehäufte EL Zucker

½ Bund Estragon

150 g Staudensellerie

100 ml Olivenöl

2 Limetten

Zubereitung:

Die Meeresfrüchte auftauen und gut abtropfen lassen. Weißwein, Wermut, Lorbeerblätter, Nelken und die geviertelte Zwiebel in einen Topf geben. Einmal aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann die Meeresfrüchte zugeben und einmal aufkochen lassen. Weitere 10 Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Die Estragonblätter fein hacken. Staudensellerie putzen und in feine Streifen schneiden. Die Meeresfrüchte mit einer Schaumkelle herausnehmen und mit dem Sellerie mischen.

Das Olivenöl in 100 ml Fonds rühren und mit dem Limettensaft und Estragon abschmecken. Die Vinaigrette über den Salat geben.

Dazu schmeckt Baguette und ein schönes Glas Weißwein.