

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

FENCHEL AVOCADO GRANNY SMITH SALAT – GRANATAPFEL DRESSING - NUSSKROKANT

ZUTATEN:

1 Stk Avocados, geschält in Spalten geschnitten
 1 Stk. Fenchelknollen, geschält, fein gehobelt
 ¼ -½ Stk. Rote Zwiebel, geschält, fein gehobelt
 1 Stk. Granny Smith Äpfel, in feine Spalten geschnitten
 1-2 Handvoll Baby Leaves, Junger Blattspinat (roh) oder Blattsalate nach Belieben

ZUTATEN:

2 DL Granatapfelsaft (Biotta oder Eden – Reformhaus Müller)
 ½ DL Orangensaft
 1 EL etwas Säure – weisser Balsamico, Weissweinessig
 5-6 EL Olivenöl
 1 Stk. Limette oder Zitrone, Schale / Zeste
 3 EL Granatapfelkerne (frisch) oder Granatapfelkerne getrocknet (Reformhaus)
 etwas Pfeffer, Salz

ZUTATEN:

2 kl. Knoblauchzehen (Optional)
 2 EL Pistazien oder Nüsse nach Belieben
 2 EL Sesamsamen
 etwas Salz, Pfeffer
 2 EL Zucker

ZUBEREITUNG:

Alle Salatzutaten putzen, schälen und entsprechend schneiden. Die Avocado möglichst in grobe Spalten schneiden. Den Fenchel fein hobeln (oder in feine Streifen schneiden).

Für den Krokant – den Knoblauch schälen, vom Keim befreien und hacken. Die Nüsse grob hacken und mit dem Sesam in einer beschichteten Pfanne goldgelb rösten. Den Knoblauch dazugeben, salzen, pfeffern und den Zucker darüberstreuen. Unter Rühren karamellisieren lassen. Der Karamell soll nicht zu dunkel werden, sonst schmeckt er bitter. Die Masse auf ein Blatt Backpapier streichen und erkalten lassen. Mit einem Messer in Stücke schneiden oder von Hand in gewünschte Formgrösse brechen.

Für die Vinaigrette alle Zutaten gut verrühren. Nach Wunsch mehr oder weniger Säure dazugeben.

Den Salat möglichst separat in schöne Gläser schichten. Mit der Vinaigrette beträufeln und das gehackte Krokant darüberstreuen..

Tipp: Granatapfel halbieren und unter fliessendem Wasser in einer Schüssel von Hand brechen und die Kerne sanft ausdrücken. Die Trennwände schwimmen so an die Oberfläche und die Kerne sinken an den Schüsselboden. – Keine roten Flecken weder auf Hände noch Kleider☺.