

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

FRISCHER BLATTSALAT - FEIGEN DRESSING - SPECKSTENDEL

ZUTATEN:

1-2 Stk.	Feigen, reif
1 TL	Senf, Dijon oder Grobkörnung – je nach Wunsch
1/2 DL	Orangensaft oder Apfelsaft
1-3 EL	Weisswein-, Apfel, Feigen- oder Kräuter-Essig
etwas	Salz, Pfeffer
5-6 EL	Olivenöl

ZUTATEN:

200 g	Diverse Blattsalate (Kopfsalat, Eichblatt, z.B. Nüssli, gewaschen und gezupft
½ Bund	Petersilie Liscio, Frühlingszwiebeln
4-6 Stk.	Eier pochiert oder gekocht *optional (oder Mozzarella, für Veganer Räuchertofu)
1 Stk.	Karotten violett (längs auf der Mandoline oder mit Sparschäler extra dünn hobeln)
Einige Spalten	Feigen zur Dekoration, Sprossen & Blüten
Einige geröstete	Nüsse zur Dekoration

SPECKSTENDEL / BLÄTTERTEIG - GEBÄCK

1 PACK	Blätterteig
etwas	z.B. Bündner Rohess-Speck, Kräuter, Salz, ein Ei

ZUBEREITUNG:

Für die Speckstengel – Rohess-Speck mit Blätterteig aufrollen oder mit den Blätterteig-Streifen aufdrehen – so dass diese wie Grissini aussehen. Alternativ den Blätterteig in gewünschte Formen ausstechen und mit versch. Kräutern und Salzen bestreuen und im Ofen bei ca. 200° 10-15 Min. backen.

ZUBEREITUNG:

Für die Speckstengel – Rohess-Speck mit Blätterteig aufrollen oder mit den Blätterteig-Streifen aufdrehen – so dass diese wie Grissini aussehen. Alternativ den Blätterteig in gewünschte Formen ausstechen und mit versch. Kräutern und Salzen bestreuen und im Ofen bei ca. 200° 10-15 Min. backen.

Für den Salat - Die Salate putzen und waschen. In mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden. Schnittlauch, Petersilie und Karotten entsprechend waschen und schneiden.

Für das Dressing die Feigen halbieren und mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren – dies gibt eine schöne sämige Sauce. Entsprechend würzen. Wer mag, kann den Orangensaft auch durch Apfel- oder Birnen-Saft ersetzen.

Die Salate mit dem Dressing vermischen. Den Salat mittig platzieren und auftürmen, mit Feigen, Speckstengel und z.b. mit einem pochierten Ei und gerösteten Kernen oder Blüten dekorieren. En guete☺.