WINTERGEMÜSESALAT MIT GEFLÄMMTEN LACHS & JUNGEN KRÄUTERN

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG

Reisessig, Wasser, Zucker und Salz zusammen aufkochen und auskühlen lassen. Rote Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden, mit dem abgekühlten Picklesud mischen und am besten über Nacht ziehen lassen.
Flower Sprouts oder Federkohl waschen, trockentupfen, bei 175°C ca. 40 Sekunden lang frittieren und danach gut abtropfen und direkt salzen.
Hokkaido-Kürbis mit der Schale in Schnitze schneiden und von den Kernen trennen. Mit etwas Oliven und Salz marinieren und im Ofen bei 180°C 20 Minuten lang mit Ober- und Unterhitze backen.
Zwischenzeitlich Karotten, Randen und Rettich schälen und dünn mit einer Mandoline oder Aufschnittmaschine aufschneiden. Apfel und Radieschen ebenfalls dünn aufschneiden. Dabei die Randenscheiben separat halten.
Das geschnittene Gemüse mit etwas kaltgepresstem Olivenöl und Salz marinieren und kurz ziehen lassen. Cicorino Rosso und Spinat waschen und trockentupfen.

Blattsalate und Umami zentriert auf dem Teller anrichten.
Die Gemüsescheiben schön rundherum verteilen. Je 1-2 Kürbisschnitze, etwas frittierte Flower Sprouts und gepickelte Zwiebeln darüber verteilen.
Essig, Olivenöl, abgeriebene Zitronenzesten und ein kleiner Spritzer Zitronensaft, Körnersenf und Honig gut zu einem Dressing vermischen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gleichmässig über den Salat verteilen. Lachs mit einem Bunsenbrenner abflämmen, in Stücke schneiden und über dem Salat verteilen.

EINKAUFSLISTE:

ZUTATEN

80 G FLOWER SPROUTS ODER FEDERKOHL
½ HOKAIDO-KÜRBIS
30 ML REISESSIG
70 ML WASSER
20 G ZUCKER
5 G SALZ
1 ROTE ZWIEBELN
1 APFEL
1 KAROTTE
5 KLEINE RADIESCHEN
80 G RANDE
100 G RETTICH
40 G CICORINO ROSSO
40 G SPINAT
60 G UMAMI KRESSE MIX

4 EL APPENZELLER ESSIG (APFEL-BIRNE)
6 EL OLIVENÖL VON MITERA
1/2 ZITRONE
1 TL KÖRNERSENF
1 TL HONIG
SALZ
PFEFFER AUS DER MÜHLE
400 G GERÄUCHTER LACHS

POWERED BY:
APPENZELLER BIER
Le Patron SEIT 1972
David Geisser KOCHSTUDIO
tvo