

13. Kalenderwoche 2016

REZEPTE

Feldsalat mit Topinambur und gebackenem Camembert

Zutaten:
für 4 Portionen



½ Bund Petersilie
1 Zitrone
50 g Walnusskerne

100 ml Olivenöl
2 EL Honig
Salz, Pfeffer
150 g Feldsalat
400 g Topinambur

½ TL Senf
1 ½ TL Weißweinessig
2 EL Walnussöl
2 feste Camemberts
2 Eier
3 EL Sahne
5 EL Semmelbrösel
4 EL Preiselbeeren
Öl zum Braten

Zubereitung:
Ca. 45 Min.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und mit den Stängeln grob schneiden. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, ¼ TL Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Walnusskerne fein hacken oder mahlen, 20 g abnehmen, in einen tiefen Teller füllen, beiseite stellen. Petersilie und Zitronenschale mit dem Olivenöl, Honig und 1-2 EL Zitronensaft fein pürieren. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Topinambur unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und auf dem Gurkenhobel in dünne Scheiben hobeln, sofort mit 1-2 EL Zitronensaft mischen. Topinambur auf Tellern verteilen. Senf, Essig und Walnussöl gut verrühren, die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer würzen. Camemberts vierteln. Eier in einem tiefen Teller mit der Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Semmelbrösel mit den fein gemahlene Walnüssen mischen. Die Camembertstücke erst durch das Ei ziehen, dann in den Bröseln wenden und diese gut andrücken. Das Öl zum Braten ca. 2 cm hoch in einer nicht zu großen, hohen Pfanne erhitzen. Die Camembertstücke darin bei mittlerer bis großer Hitze in 3-5 Min. pro Seite goldbraun backen. Herausheben, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Petersilien-Walnuss-Dressing über Topinambur träufeln. Feldsalat in der Vinaigrette wenden und darauf oder daneben verteilen. Heißen Camembert auf dem Salat anrichten, sofort servieren. Die Preiselbeeren dazu reichen, damit sich jeder davon nehmen kann. Dazu schmeckt italienisches Weißbrot.

Sprossengemüse mit gebratenem Lachs

Zutaten:
für 4 Portionen



750 g Lachs
5 EL Sojasoße
2 ½ EL Zitronensaft
2 ½ EL Speisestärke
1 Zwiebel
250 g Möhren
4 EL Öl
200 g Sprossenmix
3 Knoblauchzehen
1/8 l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
2 EL Honig

Zubereitung:
Ca. 35 Min.

Lachs würfeln. Sojasoße, Zitronensaft und Stärke verrühren. Fisch darin 10 Minuten marinieren. Zwiebel pellen und sehr fein würfeln. Möhren putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Fisch trocken tupfen, Marinade aufbewahren. Im heißen Fett rundherum anbraten, herausnehmen. Gemüse, Sprossen und durchgepressten Knoblauch im Bratfett andünsten, mit Brühe und Marinade ablöschen. Zugedeckt 6 Minuten garen. Nach 4 Minuten den Lachs zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. Dazu kann man Reis essen.