

Informationen zur Sendung vom 28.05.2024

Gemischter Blattsalat mit Zwiebel-Vinaigrette

Von Ulla Scholz

Zutaten für 4 Portionen

800 g gemischte Salate nach Gusto:
Kopfsalat, Batavia, Eisbergsalat,
Radicchio, Rucola, Römischer Salat,
Eichblattsalat etc.

Vinaigrette

50 g Zwiebeln oder 2 Schalotten
1 TL Senf
50 ml Olivenöl
40 ml Rapsöl
ca. 200 ml Gemüse- oder Fleischbrühe
Prise Zucker
Salz
Pfeffer

Geröstete Süßkartoffelscheiben

750 g Süßkartoffeln
1 – 2 TL geräuchertes Paprikapulver
1 Knoblauchzehe
Olivenöl
Salz
Pfeffer

Außerdem

Croûtons aus Weißbrot vom Vortag
Frische Petersilie oder Schnittlauch
Essbare Blüten: Holunder, Schnittlauch,
Gänseblümchen, Salbeiblüten etc.

Zubereitung

Für die Vinaigrette die Schalotten oder die Zwiebeln schälen, in feine Würfel teilen und in Olivenöl leicht anschwitzen. Brühe und Essig angießen, aufkochen und kurz abkühlen lassen. Den Saucenansatz mit etwas Senf, beiden Ölsorten, Salz, Zucker und Pfeffer in ein hohes Gefäß füllen und zu einer glatten Creme pürieren. Einen Teil davon für die Salatsauce verwenden und den Rest in ein Twist-Off-Glas füllen und verschließen. Die Zwiebel-Vinaigrette innerhalb einer Woche verbrauchen.

Für die gebackenen Süßkartoffeln das Gemüse schälen, dann in halbzentimeterdicke Scheiben schneiden. In einer Schüssel Olivenöl, geräuchertes Paprikapulver, fein gehackten Knoblauch und Salz vermischen. Die Kartoffelscheiben zugeben und rundum marinieren. Auf ein Backblech oder ein Grillrost legen und bei 200 Grad für circa 25 Minuten rösten.

Die Blattsalate waschen und abtropfen lassen. Dann in einer Salatschleuder oder einem Küchenhandtuch sorgfältig trocknen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Anrichten

Den Salat unmittelbar vor dem Verzehr in einer Schüssel mit der entsprechenden Menge Vinaigrette vermischen. Jeweils eine Portion mittig auf jeden Teller setzen. Einige Süßkartoffeln rundum anlegen und mit der Pfeffermühle bestreuen. Auf jede Portion frische, gehackte Kräuter, essbare Blüten und Croûtons geben.

Informationen zur Sendung vom 28.05.2024

Gemischter Blattsalat mit Zwiebel-Vinaigrette

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Salat waschen

Blattsalate nie lange in Wasser einweichen lassen, weil sonst die wasserlöslichen Nährstoffe ausgespült werden. Besser mehrmals kurz in reichlich Wasser durchspülen und abtropfen lassen. Falls übriggebliebener Salat in einer Plastiktüte für eine weitere Mahlzeit im Kühlschrank aufbewahrt wird, sollte er vor dem Verzehr erneut einmal gewaschen werden, da sich an den Schnittstellen unerwünschte Keime bilden können.

Das Schleudern und Abtrocknen nach dem Waschen ist wichtig, damit die Salatsauce später nicht verwässert wird und das Aroma verliert.

Süßkartoffeln

Geröstete Süßkartoffeln sind eine wunderbare Beigabe, da sie einen Salat blitzschnell zu einer leichten Mahlzeit aufwerten. Beim Kauf achte ich aus Umweltgesichtspunkten darauf, dass das Gemüse aus Europa kommt. Etwas später im Jahr gibt es mittlerweile auch Süßkartoffeln aus heimischem Anbau.

Heißluftfritteuse

Ganz schnell und unkompliziert im kleinen Haushalt – das heißt in wenigen Minuten – lassen sich marinierte Süßkartoffelscheiben in einer Heißluftfritteuse zubereiten. Zwischendurch einmal umdrehen und die Marinade sparsam auftragen.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!