

Salat-Rezepte

1. Chicoréeschiffchen mit Champignon-Mousse

Zutaten:

Für 4 Personen:

2 große Chicorée

2 Tomaten

16 grüne und schwarze Oliven

1 Schale frische, kleine Champignons

1 TL Kapern

1 Bund Kerbel

1 Tasse geriebene Weißbrotbrösel

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Chicoréeblätter waschen und gut abtropfen lassen. Champignons putzen. Tomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen und enthäuten, in Streifen schneiden. Oliven halbieren und entkernen. Kerbel grob hacken, dabei ein paar Blättchen zum Garnieren zurückbehalten. Von den Tomatenstreifen und Oliven ebenfalls einige zum Anrichten zurückbehalten, den Rest zusammen mit den Champignons, Kapern, Kerbel und Zitronensaft fein pürieren. Dabei so viel Weißbrotbrösel zugeben, dass eine streichfähige Farce entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse mit einem Löffel in die Chicoréeblätter streichen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad etwa 15 Minuten überbacken. Mit den übrigen Tomatenstreifen, Oliven und Kerbel garnieren und als leichte Vorspeise servieren.

Unsere Weinempfehlung:

Wir empfehlen Ihnen einen Wein mit geringer Säure, da er sich sonst mit der Zitrone »beißen« würde und er muss einen leicht bitteren Abgang haben, um es mit dem Chicoree aufzunehmen. Anbieten würde sich ein Tocai Friulano aus dem Friaul, der leicht, blumig im Aroma und im Geschmack eine ausgeprägte Mandelnote hat, die sich sowohl mit dem Chicoree als auch mit den Champignons verträgt. Oder – ebenso aus dem Friaul – ein Ribolla Gialla, der ähnliche Geschmacksstrukturen aufweist. Auch ein Schweizer Chasselas mit leichter Frische oder ein deutscher Gutedel kommen hier in Frage.

2. Meeresfrüchtesalat

Zutaten:

Für 4 Personen

500 g Miesmuscheln

500 g Venusmuscheln

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen

7 EL Olivenöl

1 Lorbeerblatt, ¼ l Weißwein

250 g Babycalamares

500 g weiße Rübchen

50 g gemischter Blattsalat

2 EL Balsamico

Saft von ½ Zitrone

Salz, Pfeffer

1 gelbe Paprikaschote

1 Bund gehackte Petersilie

Zubereitung:

Muscheln unter fließendem Wasser bürsten, geöffnete Muscheln wegwerfen. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und in 1 EL Öl andünsten. Lorbeerblatt und Miesmuscheln dazugeben, mit Wein ablöschen, 5 Minuten garen, herausnehmen. Venusmuscheln in den Sud geben, 7 Minuten garen. Muscheln herausnehmen, aus den Schalen lösen, ungeöffnete Muscheln wegwerfen. Sud um die Hälfte einkochen, abkühlen lassen. Calamares in Salzwasser 10 Minuten garen, in Ringe schneiden. Rübchen schälen, in feine Scheiben schneiden. Salat waschen, abtropfen lassen, mit den Rübchen auf einer Platte ausbreiten. Aus Balsamico, Zitronensaft, dem übrigen Öl, Muschelsud, Salz und Pfeffer die Marinade rühren. 1/3 über die Rübchen, den Rest über die Meeresfrüchte gießen. Paprika würfeln, mit Petersilie in den Salat mischen.

Unsere Weinempfehlung:

Fische und Meeresfrüchte sind vom Eigengeschmack her meist zart - entsprechend zurückhaltend sollten die Weine dazu sein. Muscheln sind von Juli bis September am besten zu bekommen und vermählen sich großartig mit dem trockenen Weißwein, den Calamares und den Kräutern. Die geschälten Rübchen gehen eine leichte Verbindung mit dem Seafoodsalat ein. Gehen Sie mit dem Weißwein nicht zu sparsam um, es muss keine Sternequalität sein, aber denken Sie daran, man schmeckt ihn am Ende heraus.

Es empfiehlt sich, den selben Wein weiterzutrinken, der auch für den Salat verwendet wurde, zum Beispiel ein trockener spritziger Riesling aus dem Rheingau. Ganz was Feines ist auch eine Spezialität aus dem Languedoc: ein Picpoul de Pinet. Die südfranzösische Alternative zum deutschen Riesling wird gerade wegen seiner Frische, die mit viel Frucht gepaart ist, in der Region als Hauptwein zu Meerestieren eingesetzt.

3. Hähnchenbrust an Avocado

Zutaten:

Für 4 Personen

400 g Hähnchenbrustfilets

2 EL Öl

1 Prise Cayennepfeffer

1 Prise Zucker

1 Prise schwarzer Pfeffer

½ TL Salz

1 reife Avocado

3 EL Zitronensaft

2 rote Zwiebeln

½ TL Salz

3 EL Olivenöl

½ Päckchen Kresse

1 große Orange

Zubereitung:

Die Hähnchenbrustfilets kalt waschen, trockentupfen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Filetscheiben von jeder Seite etwa 2 Minuten scharf anbraten und nach dem Wenden leicht salzen. Dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Die Avocado mit einem scharfen Küchenmesser der Länge nach bis zum Stein durchschneiden. Durch Drehen der Hälften gegeneinander halbieren, den Stein herauslösen. Die Hälften dünn schälen und längs in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, diese dann quer in Streifen schneiden. Mit 1 EL Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht verfärben.

Die Orangen schälen und die weiße Unterhaut völlig entfernen. Die Orangen in Scheiben schneiden und diese Scheiben vierteln; dabei alle Kerne entfernen. Zwiebeln schälen und mit einem scharfen Messer in dünne Ringe schneiden. Den restlichen Zitronensaft mit dem Cayennepfeffer, dem Zucker, dem schwarzen Pfeffer und dem Salz verrühren und das Olivenöl hinzufügen. In einer großen Salatschüssel alle Salatzutaten mit den Hähnchenbrustfilets mischen und die Salatsauce darüberträufeln. Die Kresseblätter mit einer Schere abschneiden und über den Salat streuen.

Unsere Weinempfehlung:

Die Avocado gehört zur Familie der Lorbeergewächse und ist eine sehr nährstoffreiche Frucht. Ihr cremiges Fruchtfleisch enthält bis zu 23 Prozent Fett, darüber hinaus Vitamine der Gruppen E und B. Die Hähnchenbrüste werden scharf angebraten und ergeben mit den Orangen eine süßlich-scharfe Konsistenz, bei der sich kein Wein gerne in den Vordergrund drängelt.

Hier ist uns die Auswahl etwas schwerer gefallen. Doch versuchen Sie es mal mit einem Weißherbst Spätburgunder Kabinett trocken aus Baden. Der Wein sollte eine leichte Säure mit frischer Frucht aufweisen, die an Himbeeren erinnert. Insgesamt also ein Wein, der auf der Zunge zergeht, passend zu den Avocados.

4. Caesar's Salad

Für die eingelegten Tomaten:

50 g sonnengetrocknete Tomaten
1 Chilischote, 1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian, 3 bis 4 Basilikumblätter
etwa 100 ml Olivenöl

Für das Dressing:

3 Sardellenfilets in Öl, 2 Knoblauchzehen
1 TL scharfer Senf, 1 Eigelb
2 EL Weißweinessig, 150 ml Sonnenblumenöl
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
1 EL Zitronensaft, 30 g frisch geriebener Parmesan

Für die Croutons:

6 Scheiben Weißbrot ohne Rinde, 25 g Butter

Für den Salat:

4 hartgekochte Eier
1 Kopf Romanasalat (etwa 500 g)
40 g frisch gehobelter Parmesan

Zubereitung:

Die getrockneten Tomaten in eine entsprechend große Schüssel legen. Die Chilischote halbieren, Samen und Scheidewände entfernen. Knoblauch schälen und halbieren. Chili, Knoblauch, Thymian und Basilikum auf den Tomaten verteilen. Mit Olivenöl begießen, bis alle Zutaten ganz bedeckt sind. Zudecken und 24 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Für das Dressing die Sardellenfilets und die geschälten Knoblauchzehen grob zerkleinern. Mit Senf, Eigelb und Essig im Mixer gründlich durchmischen. Das Öl langsam in feinem Strahl zugießen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und den Parmesan untermischen. Bis zur Weiterverwendung in den Kühlschrank stellen. Für die Croutons das Weißbrot in Würfel von 2 mal 2 Zentimeter Kantenlänge schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin unter ständigem Rühren goldbraun

braten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Tomaten aus dem Öl nehmen und gut abtropfen lassen. Die Eier schälen und in Scheiben schneiden. Den Romanasalat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Vorsichtig in einer Schüssel mit dem Dressing vermischen und auf den Tellern anrichten. Den Salat mit den Weißbrotcroutons, den Tomaten und den Eiern garnieren, mit dem gehobelten Parmesan bestreuen und servieren.

Unsere Weinempfehlung:

Das ist der Salatfavorit aus Kalifornien, der würzig-frisch daherkommt und im Sommer gerne eine komplette Mahlzeit ersetzt. Was die Zutaten angeht, könnte man sie grenzenlos variieren. Wir haben diesmal eine Variante mit eingelegten getrockneten Tomaten ausgewählt, die sich gut mit einem halbtrockenen Weißwein kombinieren lassen. Man kann auch frische Tomaten verwenden, die verhalten sich jedoch schwieriger mit den Weinen.

Toll sind zu diesem Salat-Highlight ein Fumé Blanc oder ein Sauvignon Blanc aus Kalifornien, der oft grüne Geschmacksstoffe und leicht grasige Töne mitbringt und es so leicht mit den vielfältigen Zutaten aufnimmt. Wenn Sie getrocknete Tomaten verwenden probieren Sie doch mal einen halbtrockenen Riesling jüngerer Natur, bei dem ebenfalls noch grasige Noten in der Nase vorherrschen können. Oder sein Sie mutig und versuchen es hier mit einem Roten, zum Beispiel ein ausgeprägter Pinot Noir aus Carneros, am Südende von Sonoma County.

5. Vitello tonnato

Zutaten:

1 kg Kalbsnuss

Salz, gemahlener Pfeffer

30 g Lauch, 50 g Möhre, 80 g Zwiebeln

50 g Knollensellerie

3 EL Olivenöl

¼ l Kalbsfond

Für die Sauce:

150 gekochter Tunfisch

2 Sardellenfilets

2 Eigelbe, 30 g eingelegte Kapern

2 EL Weißweinessig

1 EL Zitronensaft

1/8 l Olivenöl

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Für den Salat:

½ Bund Rucola, einige Blätter Friséesalat

1 kleiner radicchio

Für die Vinaigrette:

1 EL Weißweinessig

1 EL Aceto Balsamico

Salz, gemahlener Pfeffer

30 g feingehackte weiße Zwiebel

1 EL gehackte glauchte Petersilie, 4 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Kalbsnuss von Haut und Sehnen befreien, salzen und pfeffern. Das Gemüse putzen, schälen und in Würfel schneiden. In einem Bräter das Öl erhitzen. Das Gemüse sowie die Fleischabschnitte darin kurz anbraten. Kalbsnuss drauflegen und bei 180 °C im vorgeheizten Ofen 1 ½ Stunden braten, dabei das Fleisch immer wieder mit Kalbsfond und Bratensaft übergießen. Den Braten aus

dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und erkalten lassen. Den Bratenfond durch ein Sieb passieren und auf etwa 3 EL einkochen lassen. Den Tunfisch gut abtropfen lassen und zusammen mit den Sardellen sowie den Eigelben in den Mixer geben. Kapern in ein Sieb schütten, das Salz abwaschen. Die gut abgetropften Kapern zusammen mit dem Essig und Zitronensaft ebenfalls in den Mixer geben, alles fein pürieren. Den kalten Bratenfond unterrühren, das Öl in dünnem Strahl einlaufen lassen und untermixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Salat putzen, waschen und in Stücke zupfen. Für die Vinaigrette beide Essigsorten, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Zwiebel und Petersilie untermischen und das Olivenöl einrühren. Die Zitrone waschen, trocknen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Kalbfleisch in etwa 4 mm dicke Scheiben schneiden. Das Fleisch mit den Zitronenscheiben sowie den Kapern auf Tellern verteilen und mit der Tunfischsauce übergießen. Den Salat extra anrichten, etwas Vinaigrette darüberträufeln. Die restliche Tunfischsauce separat dazu reichen.

Unsere Weinempfehlung:

Zu diesem norditalienischen Gericht bleiben wir in Italien und empfehlen eine Spezialität vom Gardasee: einen Lugana Superiore aus der Gegend Trebbiano. Ein filigraner Wein mit einer festen Struktur, die durch den leichten Barriqueton hervorgerufen wird, die aber auch eine elegante Säure aufweist. Auch ein cremiger Chardonnay, der im Barrique ausgebaut wurde, passt durch seine Vanille- und Röstnoten hervorragend zur Tunfischsauce.

6. Nudelsalat mit Rucola

Zutaten:

2 Bund Rucola

Salz

2 Knoblauchzehen

250 g Tagliatelle

250 g Kirschtomaten

40 g Parmesan (am Stück)

3 Sardellenfilets (in Öl)

5 EL Olivenöl

1 ½ EL Crème fraîche

1 EL Weißweinessig

Pfeffer (grob gemahlen)

Zubereitung:

Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Die Tagliatelle im kochenden Wasser bissfest garen. Inzwischen die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Rucolablätter in mundgerechte Stücke zupfen. Den Parmesan mit Käsehobel in dünne Späne hobeln. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Die Sardellenfilets etwas abtropfen lassen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Knoblauch und Sardellen braten, dabei wenden. Die Nudeln abgießen, dabei ca. 3 EL Nudelwasser im Topf lassen.

Nudeln wieder in den Topf geben, das Knoblauch-Sardellen-Öl untermischen. Crème Fraîche und Essig unterrühren. Tomate und Rucola untermischen, zum Schluss mit Parmesan und Pfeffer bestreuen.

Unsere Weinempfehlung:

Hier wird die Weinempfehlung etwas spezieller: versuchen Sie doch einen Chardonnay aus dem Colli Orientali, dem Hügelland im Osten des Friauls. Ein Wein beispielsweise von La Roncaia, dem Mitbegründer von Ornellaia. Der Wein hat Nuss- und Mandelartige Aromen, die ideal zum Rucola passen, die sich direkt ergänzen. Die Frucht des Weines erinnert an Aprikosen und Honig.