SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Portulak-Salat mit Fenchel | Kürbis | Topinambur | Vanille-Limetten-Vinaigrette

Zubereitungszeit: 10 min

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Gewürze & Zutaten:

1 Kleiner Hokkaido-Kürbis, gewaschen

150 g Topinambur, geschält

1 Fenchelknolle

80 g Portulak (oder Feldsalat), gewaschen

Gewürze & Zutaten FÜR DAS DRESSING:

1 Vanilleschote

2 Teelöffel Limettensaft

1 Teelöffel Senf

1 Esslöffel Honig

40 g Traubenkernöl (oder Rapsöl)

1 Prise(n) Salz

ZUBEREITUNG

1. Den Kürbis halbieren und das Kerngehäuse entfernen. In ca. 0,5 cm große Stücke schneiden.

2. Eine große Grill- oder beschichtete Pfanne auf mittlere Hitze bringen und den Kürbis mit etwas Öl einlegen. 5 - 10 Minuten anbraten, dabei schwenken.

3. Inzwischen den Topinambur in etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden und ebenfalls in die Pfanne legen. Auch den Fenchel in etwa 3-4 mm dicke Scheiben schneiden und alles langsam schmoren. Leicht Farbe geben und auf die Temperatur achten. Dabei gelegentlich wenden. Das dauert etwa 15 Minuten. Das Gemüse soll noch etwas Biss haben.

4. Alles leicht salzen und in der Pfanne beiseitestellen und nachziehen lassen.

5. Für das Dressing alle Zutaten in ein kleines Glas mit Schraubverschluss geben, zudrehen, kräftig durchschütteln und noch einmal abschmecken. Alternativ mit einem Schneebesen anrühren.

6. Den Salat mit dem lauwarmen Gemüsen anrichten und mit dem Dressing übergießen.