



INTERNATIONALE REZEPTE

FELDSALAT MIT WALNÜSSEN UND SPECK



... AUS DEUTSCHLAND

Feldsalat ist ein typisches Herbst- und Wintergemüse. Er enthält viele Vitamine und schmeckt ein wenig nach Nüssen. Unser Feldsalat-Rezept eignet sich als Vorspeise für vier Personen oder als kleine Mahlzeit für zwei bis drei Personen. Dazu schmeckt frischgebackenes Brot mit Butter sehr gut.

Zutaten:

150 g Feldsalat
50 g geschälte Walnüsse
70 g gewürfelter Speck
1-2 Teelöffel Senf
Walnussöl oder Olivenöl
Balsamico-Essig
Salz
Pfeffer

So geht's:

Zuerst muss der Feldsalat sehr gut gewaschen werden. Wenn du ihn lose auf dem Markt oder beim Gemüsehändler kaufst, ist er immer sehr sandig.

Zupfe die dicken Wurzelenden ab und trockne den Salat. Das klappt am besten mit einer Salatschleuder. Wenn du keine Schleuder hast, kannst du den Salat auch in ein Nudelsieb legen, dieses mit einem Küchenhandtuch abdecken und dann selber schütteln.

Die geschälten Walnüsse mit den Händen zerkleinern.

Die Speckwürfel in einer Pfanne ohne Fett anbraten, bis sie knusprig sind.

Nimm dir eine Tasse oder eine kleine Schüssel für die Sauce. Vermische vier Esslöffel Öl mit zwei Esslöffel Wasser und einem Esslöffel Balsamico-Essig. Verrühre die Sauce mit einer Gabel. Würze die Sauce nach deinem Geschmack mit etwas Salz, Pfeffer und ein oder zwei Löffeln Senf.

Lege den Salat in eine Schüssel und gieße die Sauce darüber. Vermenge beides miteinander. Verteile danach Speck und Walnüsse auf dem Salat.

Übrigens: Wenn du keinen Speck verwenden möchtest, kannst du stattdessen Champignons in Scheiben schneiden und anbraten. Das ist auch sehr lecker.