



Der Geschmacksverstärker

Hannovers feine Kochschule

Gemischter Salat mit Grapefruit, Datteln, Avocado und Honig-Vinaigrette

Zutaten

100g Feldsalat (ca. 2 Handvoll), 1 kleine Fenchelknolle, 2 mittlere Chicorée, 6 Datteln, 1 rose Grapefruit, 1 Orange, 3-4 EL Mandelstifte, 1 kleine reife Avocado, 1 unbehandelte Orange, 1 unbehandelte Zitrone, 6 EL Olivenöl, 1 EL Weißweinessig, 1 EL grobkörniger Senf, 2 EL Honig, 2 EL Schnittlauch, Salz, Pfeffer

Den Feldsalat gründlich waschen und trocken schleudern. Den Fenchel halbieren, dem Strunk herausschneiden und in dünne Scheiben schneiden. Das Fenchelgrün hacken. Die Chicorée halbieren, dem Strunk herausschneiden, die Blätter waschen und in 1 – 2 cm große Streifen schneiden. Die Datteln wenn nötig entkernen und in kleine Würfel schneiden. Grapefruit und Orange filetieren und dabei den Saft auffangen. Die Mandeln in eine kleinen Pfanne ohne Fett und ständigem rühren anrösten. Die Avocado halbieren, den Kern auslösen, das Fruchtfleisch stückweise herauslöffeln. Von der Orange und der Zitrone jeweils 2 EL Schale abreiben, dann die Früchte auspressen. Orangen- und Zitronenabrieb mit dem Saft von 1 Orange und einer ½ Zitrone sowie den beim Filetieren aufgefangenen Saft und dem Olivenöl, Essig, Senf, Honig, klein geschnittenen Schnittlauch sowie Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette mischen. Den Salat vorsichtig unterrühren und alles schön auf den Tellern anrichten.

Überbackener Ziegenkäse

2 EL frische Weißbrotbrösel, 1/2 EL Thymianblättchen, 1/2 EL getrocknete Tomaten, fein gewürfelt, 1 St. Ziegenkäserolle, gut gereift, 2 EL Honig, 20 g kalte Butter

Die frischen Weißbrotbrösel mit den Thymianblättchen und den fein gewürfelten, getrockneten Tomaten vermengen. Den Käse gleichmäßig mit dem Honig bestreichen und mit der Bröselmischung bestreuen. Den ganzen Käse mit kleinen Butterflöckchen belegen und im vorgeheizten Backofengrill bei 230°C kross überbacken.