

BUNTER-BLATTSALAT

MIT SALATO UND BAUMNUSS-CROSTINI

4

Portionen

20 Min.

Vor- /Zubereitung



Vorspeise



LUZERNER **BÄUERINNEN**
UND BAUERN

Weitere Rezepte der Bäuerinnen gibt es
auf luzernerbauern.ch



BUNTER BLATTSALAT MIT SALATO UND BAUMNUSS-CROSTINI

4
Portionen
20 Min.
Vor-/Zubereitung

ZUTATEN

Salat

- 100 g Rotkabis
- 50 g Randen gekocht
- 150 g saisonaler Blattsalat
- 200 g Salato (Käse)

Sauce

- 5 EL Rotweinessig
- 3 EL Apfelsaft
- 2 TL Senf
- 4 EL Rapsöl
- Salz & Pfeffer

Crostini

- 50 g Baumnüsse
- 20 g Nüsslisalat
- 3 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 6 Scheiben Baguette dünn (0.5 cm) geschnitten
- Kresse zur Dekoration

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 180°C Unter-/Oberhitze vorheizen.

Den Kabis halbieren, den Strunk entfernen und das Gemüse in feine Streifen schneiden. Die gekochten Randen schälen, in feine Streifen raspeln und beides in eine Schüssel geben. Den Salat rüsten, waschen, trockenschleudern und in einer separaten Schüssel beiseitestellen. Aus Rotweinessig, Apfelsaft, Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Sauce rühren und beiseitestellen. Den Salato in kleine Würfel schneiden.

Für die Crostini, Baumnüsse fein hacken. Den Nüsslisalat rüsten, dabei den Wurzelansatz ganz entfernen, sodass der Salat in einzelne Blätter zerfällt. Den Salat waschen, trockenschleudern und anschliessend fein hacken. Beides mit Rapsöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Servieren die Bauguettescheiben mit der Baumnussmasse bestreichen und 4 Min. im Ofen überbacken. In der Zwischenzeit Kabis, Randen und Salat in einer Schüssel mischen, die Sauce hinzufügen und alles gut vermengen. Den Salat auf Tellern anrichten, mit Salato bestreuen, etwas Kresse darübergeben und die warmen Crostini dazu servieren.

Einkaufstipp:

Salato
Emscha, Entlebuch

Salat und Gemüse
Gillis-Hofladen, Triengen

