



hr1-DOLCE VITA

Sybille Schönberger

Lachstatar – Rote Beete Salat – Feldsalat Pesto – Gewürzkräcker

ZUTATEN

Lachstatar:

350 g Lachs in Sushi Qualität ohne Haut und Gräten
½ Schalotte in sehr feine Würfelchen geschnitten
2 EL Schnittlauch fein geschnitten
Salz/Pfeffer
1 Messerspitze Zitronenabrieb (Bio Zitrone)
2 EL Sonnenblumenöl kalt gepresst

Rote Beete Salat:

2 Rote Beeten

Dressing:

1 Schalotte in feinen Würfel
½ TL Senf
Salz/Pfeffer
50 ml Sonnenblumenöl
30 ml Sherryessig

Feldsalatpesto:

150 g Feldsalat geputzt, gewaschen und trocken
50 g Mandeln
20 g Parmesan gerieben
1 EL Frühlingslauch fein geschnitten
200 ml Sonnenblumenöl kalt gepresst
Salz / Pfeffer
½ TL Senf
Abrieb von einer ½ Bio Zitrone



hr1-DOLCE VITA

Gewürzkräcker:

150 g Dinkelmehl Typ 630

Salz/Pfeffer

3 EL Olivenöl

½ TL Lebkuchengewürz

100 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Lachstatar:

Das Lachsfilet in kleine feine Würfelchen schneiden und mit den restlichen Zutaten vermengen.

Rote Beete Salat:

2 Rote Beeten in feinen Streifen schneiden. Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren. Anschließend die Rote Beete Streifen mit dem Dressing marinieren und nochmals abschmecken.

Feldsalatpesto:

Den Feldsalat grob vorschneiden und mit den restlichen Zutaten in einem starken Mixer kurz glatt mixen. Hierbei ist es wichtig, dass das ein kurzer Prozess bleibt, da sonst das Pesto bitter werden kann.

Gewürzkräcker:

Die Masse zu einem glatten Teig rühren und sehr dünn auf Backpapier oder einer Backmatte verstreichen. Bei 160 °C für ca. 25 Minuten goldbraun und knusprig backen.