

Essig & Senf

Rezepte (für jeweils vier Personen)

Grüner Spargelsalat mit Serranoschinken und Sherrydressing

500 g grüner Spargel

Salz

1 große Fleischtomate

150 g Serranoschinken

2 EL Olivenöl

1 EL trockener Sherry

1 EL Sherryessig

schwarzer Pfeffer

1 Prise Paprikapulver edelsüß

1 Messerspitze scharfer Senf

1 Schalotte

Vom Spargel das untere Drittel dünn schälen und die Enden abscheiden. Reichlich Salzwasser aufkochen, den Spargel hineinlegen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-12 Min. garen. Herausnehmen und gut abtropfen lassen. Die Fleischtomate mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Den Spargel in etwa 1,5 cm lange Stücke schneiden und mit den Tomatenwürfeln in eine Schüssel füllen. Den Schinken in kleine Würfel schneiden und untermischen. Aus Olivenöl, Sherry, Sherryessig, Salz, Pfeffer, Paprika und Senf mit dem Schneebesen eine cremige Marinade rühren. Die Schalotte fein hacken und darunterheben. Die Sauce über den Salat gießen, vorsichtig mischen und im Kühlschrank 15 Min. durchziehen lassen. Mit getoastetem Baguette servieren.

Salbeiotomaten mit gebratener Putenleber

Zutaten:

600 g Buschtomaten, 1 Schalotte, 25 g Butter, 600 g Putenleber, 2 El Öl, 10 frische Salbeiblätter, 150 ccm Geflügelfond aus dem Glas, 2 TL Aceto Balsamico, Salz, Pfeffer aus der Mühle, einige Salbeiblätter zum Garnieren

Zubereitung:

Die Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Die Kerne mit einem Löffel herausheben und durch ein Sieb passieren. Den Saft dabei auffangen. Die Tomatenhälften jeweils in 3-4 Spalten schneiden. Die Schalotten fein würfeln. Die Putenleber waschen, mit Küchenpapier trockentupfen. Die Butter erhitzen und die Leber darin auf jeder Seite etwa 3 Minuten braten. Danach salzen, pfeffern und sofort warmstellen. Das Öl zum Bratenansatz geben und erhitzen. Die Schalotten und die Salbeiblätter darin andünsten. Mit dem Tomatensaft und dem Geflügelfond ablöschen, 2 min köcheln lassen. Die Tomaten zugeben und 5 Minuten auf kleiner Flamme weitergaren. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken, Die Putenleber auf Tellern anrichten, die Tomaten rundherumlegen und die Sauce darübergeben. Mit den Salbeiblättern garnieren. Dazu paßt italienisches Weißbrot oder Baguette.

Hühnerschenkel mit Sherry-Honig-Mischung

8 Hühner Oberschenkel

0,25 l trockener Sherry

3 EL Honig

4 Knoblauchzehen, durchgepresst

3 EL Rotweinessig

1 EL Sojasauce

1 EL Maisstärke

Den Sherry in einem Topf bei großer Hitze sieben Minuten einkochen. Den Topf vom Herd nehmen und den Honig, die Knoblauchzehen, Rotweinessig und Sojasauce unterrühren. Wieder auf den Herd stellen und Maisstärke, vermengt mit zwei EL Sherry, in die Sauce rühren. Weiterrühren, zum Kochen bringen und nach einer Minute den Topf von der Kochstelle nehmen und die Mischung abkühlen lassen. Die Hühner Oberschenkel ohne Haut salzen, mit der Sauce bestreichen und auf jeder Seite 10-12 Minuten grillen, dabei immer wieder mit der Sauce bestreichen.

Tomaten-Baguette-Salat

Zutaten:

1 kg Fleischtomaten, 200 g altes Baguette, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Zwiebel, 1/2 Bund Basilikum, 2 EL Aceto Balsamico, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 5 EL Olivenöl, einige Cocktailtomaten und Basilikumblättchen zum Garnieren

Zubereitung:

Die Fleischtomaten waschen, die Stielansätze entfernen und die Früchte grob würfeln.

Das Weißbrot in Wasser einweichen und dann durch ein Sieb oder ein Tuch ausdrücken. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Basilikumblättchen von den Stengeln zupfen, waschen und fein hacken. Tomaten, Brot, Knoblauch, Zwiebeln und Basilikum in einer Schüssel mischen. Den Balsamico mit Salz und Pfeffer verrühren und dann langsam, unter ständigem Rühren, das Olivenöl zugießen. Unter den Salat mischen. Den Salat 1-2 Stunden durchziehen lassen. Dann auf Tellern anrichten, mit Cocktailtomaten und Basilikum garnieren.

Spargelsalat mit Aceto-Balsamico-Walnuss-Vinaigrette

Zutaten: je 500 g weißen und grünen Spargel, Salzwasser, 1 Prise Zucker, 20 g Butter, 2 EL Aceto Balsamico, 1/2 Tl Honig, Salz, Pfeffer, 6 EL Walnussöl, 20 g gehackte Walnüsse, etwas Brunnenkresse

Zubereitung: Den Spargel waschen, schälen und die Enden entfernen. Zuerst den weißen Spargel im Salzwasser mit Zucker und Butter kochen lassen. Nach 10 Min. den grünen Spargel zugeben und alles noch etwa 10 Min. kochen lassen bis der Spargel gar ist. Für die Vinaigrette Honig, Salz und Pfeffer mit dem Essig verrühren, dann das Öl langsam unter ständigem Rühren dazugießen. Die Walnüsse untermischen. Den Spargel aus dem Sud heben und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Die Vinaigrette unter den Spargel heben und diesen 10 Min. darin marinieren. Den noch lauwarmen Salat auf Tellern anrichten, die Brunnenkresse darüberstreuen. Der Salat eignet sich sowohl als Beilage zu einem Omelette oder gekochtem Schinken, als auch zu kurzgebratenem Fleisch.

... und noch drei Salatdressings (für jeweils vier Personen)

Sauce Vinaigrette

150 g Schalotten

1 Bund Schnittlauch

□ Bund Petersilie

1 Bund Kerbel

4 Estragonstiele

3 EL Weißweinessig

1 Tl Dijonsenf

Salz

weißer Pfeffer

150 ml Öl

Die Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Petersilie, Kerbel und Estragon von den Stielen zupfen und sehr fein hacken. Essig, Senf, Salz und Pfeffer mit 150 ml Wasser verrühren und danach die Kräuter untermischen. Das Öl unter Rühren langsam dazugießen. Rund 30 Min. durchziehen lassen und vor dem Servieren nochmals kurz aufschlagen.

Tomatenvinaigrette

1 kleine rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Tomaten

2 EL Aceto Balsamico

Salz

Pfeffer

Zucker

1 EL gehackte Basilikumblätter

4 EL kalt gepreßtes Olivenöl

Die Zwiebel in feine Würfel schneiden, Knoblauch durchpressen. Die Tomaten kurz mit heißem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Dann halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, das Öl dazugeben. Zwiebel, Knoblauch und Tomaten unter die Sauce rühren. Das Dressing paßt vor allem sehr gut zu Blattsalaten. Probieren Sie es beispielsweise zu 250 g Rucola mit 100 g Champignons. Abgerundet wird dieser Salat mit 100 g Bauernbrot, das entrindet, in kleine Würfel geschnitten und in Butter kurz angeröstet wird.

Limettendressing

2 EL Weißweinessig

1 EL Limettensaft

□ Kästchen Kresse

Salz

Pfeffer

4 EL kaltgepreßtes Olivenöl

Den Essig mit Limettensaft, Salz und Pfeffer gut verrühren. Die Kresse unterheben, das Öl am Schluß untermischen. Dieses Dressing paßt vorzüglich zu einem Salat mit 200 g gekochtem Schinken, 1 Friséesalat, 150 g Champignons und 1 Avocado. Der Salat ist auch hervorragend zu kurzgebratenem Fleisch oder Geflügel.