

Bunter Salat mit gebackenem Ziegenkäse und karamellisierten Maroni

dazu passt frisches Brot oder Brötchen

Zeitaufwand: 45 Minuten

ZUTATEN:

für 2 Personen als Hauptmahlzeit

1/2 kleiner Kopf Friseesalat oder ein anderer gekräuselter Blattsalat

1/2 kleiner Kopf irgend einen anderen Blattsalat

1/2 Bund Rucola

4-5 Blätter Radiccio

4 Radieschen

1 sehr kleine Fenchelknolle

1/2 kleine rote Paprika

1 Möhre

1/2 Mango

15-20 schwarze milde Oliven ohne Stein

2 Scheiben Ziegenfrischkäse von der Rolle, jeweils ca. 2 cm dick geschnitten.

Mehl zum Panieren des Käse.

Erdnussöl oder ein anderes neutrales Bratöl zum Braten des Käse.

200 g gekochte Maroni (ich kaufe sie bereits fertig gekocht im Vakuumbbeutel, für dieses Rezept eine sehr gute Wahl)

1 EL Zucker

2 EL Honig mittelhell

1 EL Butter

Für das Dressing:

3 EL kaltgepresstes Olivenöl

2 EL neutrales Sonnenblumenöl

1 EL Balsamico, 10 Jahre gereift

1/3 EL Rotweinessig

ein paar EL Gemüsefond oder Brühe

ca . 1 TL Salz

großzügig frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

knapp 1 gestrichener TL getrockneter Oregano

(bitte blättern)

ZUBEREITUNG:

Alle Blattsalate waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke reißen. In eine große Salatschüssel geben.

Radieschen, Fenchelknolle und Paprika waschen, dann in sehr feine Scheiben schneiden - das geht am besten mit der Küchenmaschine. Zu den Blattsalaten in die Schüssel geben.

Möhre abbürsten, nicht schälen. In feine Stifte schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

Mango schälen, das Fruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden.

Mangowürfel und Oliven ebenfalls in die Schüssel geben.

Alle Zutaten für das Dressing vermischen, abschmecken.

Dressing erst direkt vor dem Servieren unter den Salat mischen.

In einer Pfanne ca. 1 cm hoch Erdnussöl erhitzen.

In einen Teller Mehl schütten, und die Ziegenfrischkäsescheiben darin gut wälzen.

Auch die Ränder der Ziegenfrischkäsescheiben müssen mit Mehl bedeckt sein.

Nun die Ziegenfrischkäsescheiben im heißen Erdnussöl braten. Das Öl soll dabei mittelstark sprudeln. Wenn die Unterseite eine schöne goldbraune Farbe angenommen hat, vorsichtig wenden.

Die andere Seite ebenfalls braten.

Während die Ziegenfrischkäsescheiben braten, die Maroni fertigstellen:

Die gekochten Maroni in einer kleinen Pfanne zunächst ohne weitere Zutaten erwärmen. Dann den Zucker und Honig zugeben und gut vermischen. Nach ein paar Minuten bei mittlerer Hitze sind die Maroni mit einer leicht karamellisierten Schicht überzogen. Nun die Butter zugeben und nochmal mischen.

Topf bis zum Servieren von der Kochstelle nehmen.

Anrichten:

Angemachten Salat auf zwei große Teller verteilen.

Gebackenen Ziegenfrischkäse auf den Salat legen.

Karamellierte Maroni auf dem Salat verteilen - dabei verbindet sich die Süße der Maroni ganz wunderbar mit dem Salat!

Mein Tipp:

Balsamico-Essig gibt es in allen Preisklassen. Probieren Sie mal einen Balsamico, der 10 Jahre gereift ist. Der höhere Preis zahlt sich aus:

Salate bekommen damit einen runderen Geschmack - und im Übrigen ist er äußerst sparsam im Gebrauch!