Rezept

Buntblattsalat

Ein Rezept von Buntblattsalat, am 23.05.2025

Zutaten

- **1** kleiner Kopf Radicchio
- **2** Hand voll Feldsalat
- **4** große Champignons
- Salz
- **1** kleiner Schluck Apfelsaft (2-3 EL)
- **10** grob gehackte, halbierte oder geviertelte Walnusskerne
- **1 Bund** Rucola
- **1** Frühlingszwiebel
- 1/2 Zitrone
- Pfeffer
- **1** großer Schluck Sahne (4-5 EL)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. > Vom Radicchio die groben Außenblätter entfernen und den Strunk herausschneiden. Die Blätter ablösen und behutsam zerzupfen, dabei die dicken weißen und oft sehr bitteren Blattrippen wegwerfen. Die Blätter 1 Minute in warmes Wasser legen, dann werden sie milder. Nicht so bittere Sorten werden wie grüner Salat vor dem Zerpflücken gewaschen.

2. > Rucola als Bund unter dem kalten Wasserstrahl waschen und gut trockenschütteln. Die unteren Stiele abschneiden, große Blätter in Stücke zupfen. Den Feldsalat nach welken Blättern absuchen und diese abzupfen, ebenso die langen Wurzelfäden. Die Wurzelstiele aber dran lassen – sie schmecken herrlich würzig und halten die Blätter zusammen. Den Salat mehrmals gründlich im kalten Wasser waschen, bis der Sand weggespült ist. Gut trockenschleudern oder -schütteln.

3. > Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Stiele aus den Pilzen drehen und wegwerfen, die Köpfe mit Küchenpapier abwischen und hacken. Die Zitrone auspressen und den Saft mit Frühlingszwiebeln, Pilzen, Salz, Pfeffer und Apfelsaft verrühren, nun die Sahne einrühren. 5 Minuten ziehen lassen. Nüsse in trockener Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten. Den Salat mit der Sauce behutsam mischen, die Nüsse darüber streuen. Gleich servieren.