

Rezept

Salat mit Salzzitrone und Pumpernickel-Crunch

Ein Rezept von Salat mit Salzzitrone und Pumpernickel-Crunch, am 27.03.2025

Zutaten

Salzzitrone

- 2 große Bio-Zitronen
- 60 g Salz
- 1 Schraubglas (ca. 300 ml)

Knusperbrösel

- 160 g Pumpernickel
- 40 g Butter
- Salz
- Pfeffer

Blattsalat

- 1 Schalotte
- 50 ml Apfelessig
- 20 g mittelscharfer Senf
- 30 g Honig
- 100 g Buttermilch
- 50 ml Öl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Kopfsalat

Rezeptinfos

Portionsgröße Vorspeise für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal, 22 g F, 5 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Salzzitrone: Den Saft von 1 Zitrone auspressen (es sollten 60 ml sein). Von der zweiten Zitrone die beiden Enden abschneiden. Die Zitrone mit kochend heißem Wasser übergießen, kalt abschrecken und mit einer Gabel rundherum mehrmals einstechen.
2. Die Zitrone in das Schraubglas geben. Zitronensaft mit 150 ml Wasser und Salz in einem Topf aufkochen, dann zur Zitrone gießen. Das Glas verschließen und die Zitrone 1 Woche ruhen und ziehen lassen.
3. Dann die Zitrone aus dem Sud nehmen und vierteln. Die Zitronenviertel von Kerngehäuse, Fruchtfleisch und weißer Haut befreien, sodass nur noch die gelbe Schale übrig ist. Zitronenschale in feine Streifen schneiden.
4. Wichtig zu wissen: Sollten nicht alle Zitronenstreifen sofort verbraucht werden, können die restlichen Streifen jederzeit im Sud aufgehoben werden. Sie halten sich im Kühlschrank gut verschlossen ca. 6 Monate.

5. Knusperbrösel: Das Pumpernickel in kleine Stücke bröseln. Die Butter in einer Pfanne schmelzen. Darin die Pumpernickelbrösel bei kleiner Hitze in 10 Min. knusprig rösten. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier ent-fetten und mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Blattsalat: Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit Essig, Senf, Honig und Buttermilch in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Dabei zum Schluss langsam das Öl ein-laufen lassen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Von dem Kopfsalat die Blätter ablösen, waschen, trocken schleudern und in grobe Stück zupfen. Den Kopfsalat mit dem Dressing anmachen.

8. Anrichten: Die Salzzitronenstreifen unter den Salat mischen und diesen auf Portionsschüsseln oder (tiefe) Teller verteilen. Die Knusperbrösel darüberstreuen.