

Weinlese

Diesen traditionell in Weingegenden servierten Salat kann man jetzt auch herbstlich und ganz gemütlich zu Hause geniessen.

sei Dank

Winzersalat mit Baumnuss-Feta

Für 4 Personen als kleines Essen

2 mittlere Fenchel
2 mittlere Köpfe Radicchio
250 g weisse Trauben
150 g Baumnusskerne
2 Eier
2 Pakete Feta (400 g)
2 Esslöffel Mehl
2 Esslöffel Bratbutter
½ dl Weissweinessig
½ dl Gemüsebouillon
2 Esslöffel frisch gepresster Orangensaft
1 Esslöffel körniger Senf
2 Esslöffel Senf
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
½ dl Raps- oder Sonnenblumenöl
2 Esslöffel nordische Sauermilch oder saurer Halbrahm

1 Die Fenchelknollen rüsten, den Strunkansatz nur an-, nicht herausschneiden. Schönes Fenchelgrün beiseitelegen. Die Knollen in möglichst feine Scheiben schneiden und diese je nach Grösse halbieren.

2 Den Radicchio rüsten und die Blätter in feine Streifen schneiden.

3 Die Trauben längs halbieren und wenn nötig mit einem spitzen Messer entkernen.

4 Die Baumnusskerne mittelfein hacken und in einen Suppenteller geben. In einem zweiten Teller die Eier mit einer Gabel gut verquirlen.

5 Jeden Feta in 8 Dreiecke schneiden. Das Mehl in ein Sieb geben und die Fetastücke beidseitig sparsam damit bestäuben. Dann den Feta zuerst durch das Ei ziehen, anschliessend in den Baumnüssen wälzen.

6 In einer beschichteten Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Fetadreiecke darin von jeder Seite goldbraun braten.

7 Inzwischen Essig, Bouillon, Orangensaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren.

Dann das Öl sowie die Sauermilch oder den sauren Halbrahm dazuschlagen.

8 Fenchel, Radicchio sowie gut die Hälfte der Trauben mit der Sauce mischen und in tiefen Tellern anrichten. Mit Trauben sowie je 4 Fetadreiecken garnieren.

Pro Portion 29 g Eiweiss,
64 g Fett, 21 g Kohlenhydrate;
803 kKalorien oder 3361 kJoule

Purinarm

