



KANOWMÜHLE SPREEWALD Rezepte



ZUTATEN - 4 Portionen

Für den Salat:

- 1 gelber Chicoree
- 1 kleiner Eisbergsalat
- 1 Bund Ruccola
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 große Zwiebel, 4 Tomaten
- 200 g Hähnchenbruststreifen alternativ geräucherter Tofu

Arbeitszeit: ca. 40 Min.:

Vorbereitungszeit ca. 10 Min., Bratzeit ca. 15 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

Hinweis: Die Zutaten sind variabel.

Für das Topping:

- Haselnüsse, Samen

Für das Dressing:

- Saft einer 1/2 Zitrone
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Eigelbe (M-Größe)
- 30 g Parmesankäse
- 1/2 TL Senf
- ca. 100 ml Wasser
- 100 ml Sonnenblumenöl der Kanow-Mühle
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Salate, Tomaten, Lauchzwiebeln und Zwiebeln schälen, waschen, schneiden und vermengen.

Die gehackte Knoblauch-Zehe, Senf, Zitronensaft und Wasser mischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Öl langsam unter Rühren hinzugeben. Durch die Zugabe der Eigelbe verbindet sich das Öl am besten mit den übrigen Zutaten.

Wer Lust auf etwas Fleischiges zum Salat hat, kann jetzt die Hähnchenbruststreifen anbraten oder alternativ geräucherten Tofu verwenden, außerdem die Haselnussstücke und Sonnenblumenkerne oder Ähnliches anrösten.

Zum Schluss die Hähnchenbruststreifen oder den geräucherten Tofu auf dem Salat drapieren. Jetzt noch etwas Parmesan darüber reiben und sowohl das Dressing wie auch die angerösteten Nüsse/Körner/Kerne auf dem Salat verteilen.

Guten Appetit!

Glück zu! - Ihr Ölmüller