



KW 50/2018

Feldsalat mit Granatapfel und Sesam-Fetawürfeln

Zutaten für 2 Personen:

FÜR SALAT UND DRESSING: 120 g Feldsalat, 1 reife Avocado, 1 EL Zitronensaft, 1 Granatapfel, 1 EL Aceto balsamico bianco, 1 TL brauner Zucker, Salz, schwarzer Pfeffer, 1 kleines Stück Bourbon-Vanilleschote (ca. 1 cm), 2 EL Olivenöl. FÜR DIE FETAWÜRFEL: 1 Ei, 1 TL Olivenöl, schwarzer Pfeffer, 3 EL Sesamsamen, 100 g Schaffeta, Öl zum Ausbraten

Zubereitung:

Die Salatblätter verlesen, eventuell vorhandene gröbere Wurzeln abschneiden. Die Blätter gründlich waschen, dann trocken schleudern und auf Tellern auslegen.

Die Avocado schälen und mit einem scharfen Messer halbieren. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Scheiben schneiden, jeweils auf dem Salatbett anrichten und mit dem Zitronensaft beträufeln.

Den Granatapfel halbieren. Über einer kleinen Schüssel mit einem Löffel vorsichtig die Kerne herausklopfen und dabei den Saft auffangen. Die Kerne auf den Salatportionen verteilen.

Für die Vinaigrette in einem Schüsselchen 2 EL Granatapfelsaft mit dem Aceto balsamico bianco, dem braunen Zucker sowie Salz und Pfeffer verrühren. Das Vanillestück mit einem spitzen Messer aufschlitzen, das Mark herauskratzen und zusammen mit dem Olivenöl unterrühren.

Für die Fetawürfel in einem tiefen Teller das Ei mit dem Olivenöl und 1 Prise Pfeffer verquirlen. Sesamsamen auf einen zweiten Teller geben. Den Schafskäse trocken tupfen und in Würfel schneiden.

Zum Ausbraten in einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Fetawürfel durch das verquirlte Ei ziehen, dann im Sesam wälzen und bei mittlerer bis starker Hitze im heißen Öl in ca. 3 Min. rundum goldbraun braten. Die Vinaigrette auf die Salatportionen träufeln und die heißen Sesam-Fetawürfel darauf verteilen. Sofort servieren.

Porridge mit Granatapfel und Leinsamen

Zutaten für 4 Personen:

800 ml Milch, 160 g kleinblatt Haferflocken, 1/2 TL Vanille, 1 Granatapfel, 2 Bananen, 2 TL Leinsamen

Zubereitung:

Milch, Haferflocken und Vanille unter Rühren aufkochen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis ein dicker Brei entsteht.

Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Bananen schälen, in dünne Scheiben schneiden und unter den Haferbrei rühren. Porridge in Schüsseln füllen, mit Granatapfelkernen und je 1/2 TL Leinsamen bestreuen.

Wir wünschen einen guten Appetit

Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich und Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum IBAN DE45 430609676007291100 BIC GENODEM1GLS