

Gemischter Salat mit Himbeerdressing



Ein etwas spezieller Salat, exklusiv für Télécran zubereitet von Lydie Philippy aus Düdelingen.

Fotos: Guy Wolff

Die Himbeeren feucht abwischen, putzen, pürieren und durch ein Sieb streichen (ein paar Kerne zum Garnieren aufheben). Das Püree mit Kräutersalz, frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer, Senf, Himbeer-, Balsamicoessig und Sojaöl verrühren.

Die Sojasprossen kurz in heißem Wasser blanchieren und etwas abkühlen lassen.

Den Tempeh in dünne Scheiben schneiden und von beiden Seiten in heißem Olivenöl anbraten, salzen und pfeffern.

Die Blattsalate putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Die Gojibeeren in einer fettfreien Pfanne kurz anrösten.

Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die Zucchini ebenfalls waschen und in hauchdünne Scheiben schneiden.

Den Blattsalat mit dem Paprika und den Zucchinischeiden auf vier Teller verteilen. Mit dem Himbeerdressing beträufeln. Die Sojasprossen, die Gojibeeren und die Tempehcroustons auf dem Salat verteilen. Mit frischen Himbeeren garnieren.

Zutaten für vier Personen

250 g gemischte Blattsalate (z.B. Lollo Rosso, Eichblatt, ...)

eine kleine Zucchini

je eine halbe rote und gelbe Paprikaschote

100 g Sojasprossen

200 g Tempeh

50 g Goji-Beeren (erhältlich im Bioladen)

Dressing:

100 g Himbeeren

Kräutersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 EL mittelscharfer Senf

2 EL Himbeeressig

1 EL Balsamicoessig

4 EL Sojaöl

etwas Olivenöl zum Ausbraten der Tempehcroustons

einige Himbeeren zum Garnieren

Weintipp

Dazu trinkt man am besten einen Pinot gris oder sogar einen Gewürztraminer.