

Jacqueline Amirfallah
Gefüllter Kopfsalat

Mittwoch, 9. Juni 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Feine Küche

Zutaten:

Für den Salat:

1	Kopfsalat
1 Bund	Estragon
2	Gartenkresse-Schälchen
4 Blatt	Gelatine
150 g	gekochter Schinken, in Scheiben aufgeschnitten
60 ml	Milch
400 g	Ziegenfrischkäse
etwas	Salz

Für das eingelegte Gemüse

1 Bund	Radieschen
1	Gemüsezwiebel
150 ml	Weißweinessig
150 ml	Wasser
etwas	Salz
etwas	Zucker
1	Lorbeerblatt

Für die Vinaigrette:

1/2	Zitrone
1 TL	scharfer Senf
2 EL	Weißweinessig
4 EL	Pflanzenöl (z.B. Rapsöl, Sonnenblumenöl)
etwas	Zucker
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

zusätzlich:

500 g	Sonnenblumenkernbrot
-------	----------------------

Zubereitung:

1. Vom Salat nur die äußeren nicht so schönen Blätter ablösen, ansonsten den Salatkopf ganz lassen und im Ganzen mit viel Wasser waschen, anschließend gut ausschütteln.
2. Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Kresse abbrausen, trocken schütteln und ebenfalls fein schneiden.
3. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
4. Den Schinken in feine Würfel schneiden.
5. In einem Topf Milch erhitzen (nicht aufkochen), die eingeweichte Gelatine gut ausdrücken, in die heiße Milch geben und darin schmelzen, dabei den Topf vom Herd ziehen.
6. Den Frischkäse in eine Schüssel geben, die aufgelöste Gelatine angießen und untermischen. Estragon, Kresse und Schinkenwürfel zugeben und ebenfalls untermischen, mit Salz abschmecken.
7. Die Käsemasse in einen Spitzbeutel füllen.
8. Die Salatblätter vorsichtig auseinander drücken, saftig trocken tupfen und die Käsemasse zwischen die Blätter spritzen.



9. Den Salatkopf fest in ein sauberes, angefeuchtetes Geschirrtuch wickeln und 2 Stunden kalt stellen.
10. In der Zwischenzeit die Radieschen waschen, putzen und in Achtel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
11. Essig und Wasser in einen Topf geben, mit Salz und Zucker würzen. Lorbeerblatt dazugeben und aufkochen.
12. Radieschenspalten und Zwiebelringe einlegen, aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und Gemüse im Sud erkalten lassen.
13. Für die Vinaigrette von der Zitrone den Saft auspressen und mit Senf, Weißweinessig, Pflanzenöl, einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermischen (oder in ein sauberes Marmeladeglas geben, Deckel schließen und schütteln).
14. Das Brot in Scheiben schneiden und wahlweise im Toaster oder auf einem Backblech im Ofen bei 180 Grad goldbraun rösten.
15. Vor dem Anrichten den Salat vorsichtig auswickeln, halbieren und vierteln.
16. Jeweils ein Salatviertel auf einen Teller geben und mit der Vinaigrette beträufeln. Radieschen und Zwiebelringe abtropfen lassen und um den Salat verteilen. Das geröstete Brot dazu reichen.

Pro Portion: 715 kcal / 2990 kJ
67 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 36 g Fett