

Antonina Müller
Schichtsalat de Luxe**Freitag, 13. Dezember 2024**
Rezept für 4 PersonenDauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche**Zutaten:**

Für den Eiersalat:

8	Eier
1	Knoblauchzehe
40 g	Parmesan
3	Sardellen (eingelegt)
1/2	Zitrone
100 g	Mayonnaise
1 TL	Senf, mittelscharf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für den Spitzkohlsalat:

80 g	Cashewkerne
400 g	Spitzkohl
etwas	Salz
100 g	Baby-Spinat
1	Knoblauchzehe
1	reife Avocado
1	Limette
100 g	Feta
100 g	Schmand
etwas	Pfeffer

Für den Rotkohlsalat:

3 EL	Sesam
200 g	Rotkohl
etwas	Salz
2 TL	geröstetes Sesamöl
2 EL	Apfelessig
1	roter Apfel

Für die Zwischenschichten:

2	Römersalatherzen
2	Karotten
100 g	Gouda

Zubereitung:

1. Für den Eiersalat die Eier in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 10 Minuten hart kochen. Herausnehmen, kalt abschrecken, abkühlen lassen.
2. Für das Dressing Knoblauch schälen und grob schneiden. Parmesan fein reiben, die Sardellen grob hacken und von der Zitrone den Saft auspressen.
3. Mayonnaise, Senf, Zitronensaft, Sardellen, Knoblauch und Parmesan in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls das Dressing zu dickflüssig ist, mit 1–2 EL Wasser flüssiger rühren.
4. Die gekochten Eier schälen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Das Dressing vorsichtig untermischen.

5. Für den Spitzkohlsalat Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.
6. Vom Spitzkohl die äußeren evtl. welken Hüllblätter entfernen. Spitzkohl halbieren, den harten Strunk ausschneiden. Spitzkohlblätter in Rauten schneiden und in eine Schüssel geben. Eine gute Prise Salz darüber streuen und mit der Hand das Salz unter und den Kohl weich kneten.
7. Spinat abrausen und abtropfen lassen.
8. Knoblauch schälen und grob schneiden.
9. Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausstreichen und in einen Mixbecher geben.
10. Von der Limette den Saft auspressen und zur Avocado geben. Feta darüber bröseln, Schmand, Knoblauch und Spinat zugeben und alles fein mixen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem vorbereiteten Spitzkohl vermengen. Zuletzt die Cashewkerne untermischen.
11. Für den Rotkohlsalat Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, dann abkühlen lassen.
12. Vom Kohl die unschönen äußeren Hüllblätter entfernen. Rotkohl halbieren, den harten Strunk ausschneiden. Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln und in eine Schüssel geben. Eine gute Prise Salz darüber streuen und mit der Hand das Salz unter und den Kohl weich kneten.
13. Sesamöl und Apfelessig unter den Kohl mischen und abschmecken.
14. Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in kleine Würfel schneiden.
15. Apfelwürfel und Sesam unter den Rotkohlsalat mischen.
16. Für die Zwischenschicht den Römersalat putzen, die Blätter lösen, gut waschen und trocken schleudern. Die Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Den Käse grob reiben.
17. Zum Servieren nach Gusto die Salate und vorbereitete Zutaten in eine Glasschüssel schichten. Zum Beispiel zunächst die geriebenen Karotten auf den Schüsselboden geben, darauf den Spitzkohlsalat, dann den geriebenen Käse darauf streuen und darauf den Rotkohlsalat, es folgt eine Schicht Salatblätter und zuletzt der Eiersalat. Salat bis zum Servieren kühlen und etwas durchziehen lassen.

Pro Portion: 950 kcal/3990 kJ

24 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 79 g Fett