

Zucker-Schoten-Salat mit gebratenen Scampi in Walnuss-Öl

Für 2 Personen

100 g Zuckerschoten	2 Riesenschampi, frisch	100 ml Walnussöl
20 g Walnusskerne	25 ml Geflügelfond	2 Schalotten
1 Lollo Rosso	1 Tomate, frisch	1 Zehe Knoblauch
2 EL Balsamico-Essig, dunkel	1 Bund Thymian, frisch	Salz
Pfeffer, schwarz		

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Die Zuckerschoten putzen, in kochendem Salzwasser bissfest garen und anschließend im kalten Wasser abschrecken. Für die Vinaigrette eine Schalotte abziehen, fein hacken und mit dem Balsamico-Essig, 40 Millilitern Walnussöl, dem Geflügelfond und etwas Salz und Pfeffer vermengen. Die Vinaigrette über die Zuckerschoten geben. Die Hälfte des Lollo Rosso zerkleinern, waschen, trocken schleudern und in mundgerechten Stücken auf einem Teller anrichten. Den Knoblauch und die restliche Schalotten abziehen und fein hacken. Die Tomaten über Kreuz einritzen, kurz mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Walnusskerne fein hacken und die Thymianblätter vom Stiel zupfen. Die Scampi abspülen, trocken tupfen, von Kopf, Schale und Darm befreien und im restlichen Walnussöl anbraten. Die Schalotten- und Knoblauchwürfeln mit den Walnüssen zu den Scampi geben und andünsten lassen. Anschließend die Tomatenwürfel und den Thymian hinzufügen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Zuckerschoten aus der Vinaigrette nehmen und auf den Salatblättern verteilen. Die gebratenen Scampi auf den Zuckerschoten anrichten und mit der restlichen Vinaigrette übergießen.

Melanie Fell am 26. Januar 2010