

Gurken-Orangen-Salat mit Flusskrebs-Schwänzen

Für zwei Personen

100 g Flusskrebsschwänze	1 großer Chicorée	1 Gurke
2 Knoblauchzehen	2 Orangen	40 g Frischkäse
40 g saure Sahne	60-70 ml Wasser	75 g Dinkelmehl
50 g Dinkel-Vollkornmehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	1 TL Salz
1 EL Olivenöl	3 EL Sesam	1 TL Zimt

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die beiden Mehlsorten, einen halben Teelöffel Salz, das Backpulver, das Olivenöl und Wasser zu einem formbaren Teig kneten und bei Bedarf Wasser zugeben. Etwa zehn gleich große Kugeln formen und zwischen den Händen zu Stangen ausrollen. Diese mit Wasser bepinseln und in Sesam wälzen, auf ein Backblech geben und im Ofen backen, bis sie hellbraun sind, anschließend auskühlen lassen. Vom Chicorée einige große Blätter abtrennen, waschen und trocken tupfen. Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren und in kleine Stücke schneiden. Die Orangen schälen und filetieren. Ebenso den Knoblauch abziehen und fein hacken. In einem Sieb die Flusskrebsschwänze waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Aus Frischkäse, saurer Sahne, Knoblauch, Zimt und Salz das Dressing zubereiten und kurz vor dem Servieren mit Orangenfilets, Flusskrebsschwänzen und Gurken vermischen. Auf dem Teller die Chicoréeblätter anrichten und mit dem Salat füllen. Die Dinkel-Sesam-Grissini dazu reichen.

Sarah Wiesner am 13. August 2013