

Surf-and-Turf-Salat mit Rote Bete und Äpfeln

Für zwei Personen

Für die Flusskrebse:

150 g Flusskrebbsfleisch 1 EL Butter Salz, Pfeffer

Für das Hähnchen:

1 Hähnchenbrust, à 130 g Salz Pfeffer, Öl

Für das Dressing:

1 EL Walnüsse 1 EL Zucker 2 EL Balsamico

4 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für den Salat:

100 g Rucola

Für die Äpfel:

1 Zitrone 2 Äpfel 30 g Butter

120 g Zucker 1 TL Zimt

Für die Rote Bete:

$\frac{1}{2}$ vorgegarte Rote Bete 1 Zitrone Salz, Pfeffer

Für die Flusskrebse:

Flusskrebse waschen und trocken tupfen. Kurz in Butter anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Hähnchen:

Hähnchen waschen, trocken tupfen, klein schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz super heiß frittieren, bis es knusprig ist.

Für das Dressing:

Walnüsse grob hacken. Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer und Zucker vermischen und die Walnusswürfelchen dazu geben. Alles pürieren.

Für den Salat:

Rucola waschen und trocken schleudern.

Für die Äpfel:

Äpfel schälen, halbieren, entkernen und in längliche Spalten schneiden.

Butter und Zucker in einer großen Pfanne karamellisieren lassen. Zimt und die Apfelspalten dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Schwenken der Pfanne einige Minuten anbraten. 1 Zitrone halbieren und Saft einer halben Zitrone auffangen. Äpfel mit Apfelsaft ablöschen und mit Zitronensaft beträufeln.

Für die Rote Bete:

Rote Bete schälen und in kleine Scheiben schneiden. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Rote Bete mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft marinieren.

Für die Garnitur: Dressing über den Salat geben und Äpfel und rote Bete drauf legen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lukas Werthschulte am 15. Oktober 2019