

Kopfsalat mit Spargel, Brokkoli, Minze, Jakobsmuscheln

Für zwei Personen

Für das Grün:

150 g grüner Salat	3 St. grüner Spargel	1 Handvoll wilder Brokkoli
1 Zitrone, 1 EL Saft	1-2 EL Olivenöl	Muskatnuss
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Pilze:

kleine Kräuterseitlinge	1-2 TL neutrales Öl	mildes Chilisalز
Pfeffer		

Für die Wachteleier:

4 Wachteleier

Für die Muscheln:

4 Jakobsmuscheln	1-2 TL neutrales Öl	Salz, Pfeffer
------------------	---------------------	---------------

Für die Garnitur:

1 Zweig Minze	1 Zweig Basilikum	1 Zweig Dill
---------------	-------------------	--------------

Für das Grün:

Den Salat waschen, trockenschleudern und zerkleinern.

Vom Spargel die holzigen Enden entfernen und die Spargelstangen schräg in 3 bis 4 Stücke schneiden.

Den Brokkolini putzen.

Spargel und Brokkoli nacheinander in Salzwasser einige Minuten noch leicht bissfest kochen. Abgießen, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Für die Marinade Zitronensaft mit Olivenöl verrühren und mit Zitronenabrieb, Muskatnuss, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Für die Pilze:

Kräuterseitlinge putzen und in formschöne kleinere Stücke schneiden.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und Öl darin verteilen.

Pilze darin einige Minuten von beiden Seiten anbraten und mit Chilisalز und Pfeffer würzen.

Für die Wachteleier:

Wachteleier 2,5 Minuten in sprudelndem Wasser kochen, schälen und halbieren.

Für die Muscheln:

Jakobsmuscheln trockentupfen.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur stark erhitzen. Öl zugeben und die Jakobsmuscheln darin 1 bis 2 Minuten von beiden Seiten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Jakobsmuscheln, die per Hand im Nordostatlantik gesammelt wurden, also zum Beispiel in Norwegen, sind für die Bestände am schonendsten und können daher in Maßen gegessen werden.

(Stand Januar 2022) **Für die Garnitur:**

Minze, Basilikum und Dill abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden.

Salatblätter auf zwei Tellern anrichten. Brokkolini und Spargel hineinstecken. Wachteleier, Kräuterseitlinge und Jakobsmuscheln anlegen, Kräuter darauf verteilen, mit der Marinade beträufeln und servieren.

Vor dem Braten der Jakobsmuscheln etwas Puderzucker darauf verteilen.

So karamellisieren sie in der Pfanne beim Braten und geben einen besonderen Geschmack ab.

Alfons Schuhbeck am 17. März 2022