

Löwenzahn-Salat mit Gelber Bete und Radicchio

Für 4 Personen

für den Salat:

400 g großer Löwenzahn	2 mittelgroße Gelbe Bete	1 Radicchio
4 Mandarinen	1 Zwiebel	3 Zehen Knoblauch
100 ml Brühe	2 Eier	4 Sch. Bauernbrot
Olivenöl, Salz, Pfeffer	Zucker, Zitronensaft	

Für die Marinade:

250 ml Multivitaminsaft	0.5 Zitrone	2 EL Olivenöl
2 EL Walnussöl	2 EL weiße Crema di Balsamico	Salz, Zucker

Den Strunk und etwa 2 cm der unteren dicken Stiele des Löwenzahns abschneiden. Den Löwenzahn gut säubern, anschließend Blätter und Stiele in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch häuten, dann fein würfeln und in einer großen Pfanne in Olivenöl andünsten. Dabei etwas salzen und zuckern.

Den Löwenzahn hinzufügen und mit den anderen Zutaten vermengen. Nun etwas Brühe angießen und den Löwenzahn 10 Minuten bei mäßiger Hitze schmoren lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Zucker abschmecken.

Die Gelbe Bete schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die äußeren Blätter vom Radicchio entfernen, dann den Salat vierteln und den inneren weißen Strunk entfernen. Den Salat in feine Streifen schneiden.

Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben, die Marinade dazugeben und alles mit den Händen gut vermengen und dabei auch etwas andrücken.

Die Mandarinen mit einem scharfen Messer bis unter die Haut schälen, dann die Fruchtfilets zwischen den Lamellen auslösen.

Die Mandarinenfilets und den aufgefangenen Saft vorsichtig unter den Salat heben. Sie Filets sollten ganz bleiben und nicht zerfallen. Den Salat nochmals mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Brotscheiben ohne Fett in einer Pfanne rösten. Die Eier wachsweich kochen. Den Salat großzügig auf die gerösteten Brotscheiben legen.

Jeweils 1 Eihälfte daraufsetzen und alles mit etwas Pfeffer und bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.

Für die Marinade:

Multivitaminsaft bis auf 3 EL Flüssigkeit einkochen, dann abkühlen lassen. In eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Zitronensaft, Crema di Balsamico und Walnussöl verrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Rainer Sass am 10. Januar 2021