

Mexikanische Salate

Für 4 Personen:

Feldsalat mit Safran-Vinaigrette:

5-10 Safranfäden	50 ml warme Hühnerbrühe	1 Schalotte
1 EL Weißweinessig	1 Msp. Dijon-Senf	1 EL mildes Olivenöl
2 EL Granatapfelkerne	Salz, Pfeffer, Zucker	4 große Handvoll Feldsalat

Karotten-Zimt-Salat:

1 weiße Zwiebel (150 g)	500 g Karotten	200 ml Hühnerbrühe
1 Knoblauchzehe (Scheiben)	1 kl. Splitter Zimtrinde	3 Kardamomkapseln
1 kleine rote Chilischote	1 Spritzer Weißweinessig	2 EL mildes Olivenöl
Salz		

Für das Taboulé:

100 g Instant-Bulgur	Salz	2 große Tomaten (160 g)
2 Bund Petersilie	1 Bund Koriandergrün	1 Bund Dill
½ Bund Minze	1 gerieb. Knoblauchzehe	Saft von 1 Zitrone
1 TL Zitronen-Abrieb	1 EL Weißweinessig	5 EL mildes Olivenöl
Zucker		

Für den Feldsalat:

Für die Vinaigrette die Safranfäden in einer Tasse in der warmen Brühe einweichen. Inzwischen die Schalotte schälen und in sehr feine Würfel schneiden. In einer Salatschüssel Essig, Senf und Safranbrühe verrühren. Das Arganöl dazugeben und unterrühren, die Schalottenwürfel und Granatapfelkerne hinzufügen. Alles mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Den Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern, dann mit der Vinaigrette mischen. Zum Servieren den Feldsalat auf kleine Schalen verteilen und nach Belieben noch mit 2 EL Walnüssen garnieren.

Für den Karotten-Zimt-Salat:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Karotten putzen und schälen, erst in etwa 4 cm lange Stücke und diese in dünne Stifte schneiden. Zwiebel und Karotten mit der Brühe in einen Topf geben und Knoblauch, Zimt, Kardamom und Chili hinzufügen. Ein Blatt Backpapier darauflegen und die Karotten knapp unter dem Siedepunkt etwa 12 Minuten weich dünsten. Danach vom Herd nehmen, Essig und Olivenöl unterrühren und den Karottensalat mit Salz würzen. Zum Servieren die Karotten samt Gewürzen auf mehrere kleine Schalen oder eine große Servierschale verteilen und nach Belieben mit essbaren Blüten garnieren.

Für das Taboulé:

Den Bulgur in eine Schüssel geben und mit heißem, leicht gesalzenem Wasser gut bedecken. Den Bulgur 10 bis 15 Minuten quellen lassen. Anschließend in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Währenddessen die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen und kalt abschrecken. Danach die Tomaten häuten und vierteln, dabei die Stielansätze und Kerne entfernen. Die Tomatenfilets in kleine Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den abgetropften Bulgur in einer Salatschüssel mit den Tomaten würfeln und den Kräutern mischen. Knoblauch, Zitronensaft und -schale, Essig und Olivenöl dazugeben und locker unterheben, zuletzt alles mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken. Zum Servieren das Taboulé auf kleine Schalen verteilen und nach Belieben mit Dillspitzen, Koriandergrün und Minzeblättern garnieren.

Alfons Schuhbeck am 22. November 2021