

Pfirsich-Sprossen-Salat

Für 4 Portionen:

400 g weiße Pfirsiche	300 g Römersalat	100 g Sprossen
25 g Sultaninen	50 g Haselnusskerne	Zitronenmelisse

Dressing:

100 ml Apfelsaft	2 El Rapsöl	3 El Apfelessig
Salz, Pfeffer		

Salat und Sprossen waschen, vorsichtig trocknen. Pfirsiche mit kochendem Wasser übergießen, kalt abschrecken, häuten, vierteln oder achteln und in Scheiben schneiden.

Äußere Blätter des gewaschenen Römersalats entfernen, beiseite legen. Die Salatherzen in Stücke schneiden, mit den Sprossen und den Pfirsichstücken vermischen.

Aus Apfelsaft, Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und vorsichtig unter die Salatzutaten heben.

Die Salatmischung auf den großen Salatblättern anrichten. In Scheiben geschnittene Nusskerne und Streifen aus den Blättern der Zitronenmelisse darüber geben.

Tipps:

Anstelle von Römersalat können Sie für das Rezept auch Eskariol- oder Kopfsalat nehmen. Kopfsalat ist allerdings weniger würzig. Und statt Haselnüssen schmecken auch Mandeln.

Frische Sprossen, meist aus Mungobohnen, gibt es abgepackt im Supermarkt. Sie können diese Sprossen – sehr gut auch: Alfalfa (Luzerne) – zu Hause auf der Fensterbank selber ziehen. Am besten gelingt das in einem Keimgerät aus dem Reformhaus oder aus dem Bioladen. Dort bekommen Sie auch die nötigen Samen.

Für unser Salat Rezept brauchen Sie Pfirsiche, die festes Fleisch haben. Frühe weißfleischige Sorten sind ideal: ausreichend fest und aromatisch. Ebenso gut sind die raren Bergpfirsiche.

Der fruchtige Sprossensalat schmeckt auch sehr gut mit aromatischen Birnen anstelle von Pfirsich. Und wenn der Salat etwas kalorienträchtiger sein darf oder sogar ein kleines Abendbrot ersetzen soll, können Sie dazu Gorgonzola-Häppchen servieren.

test Juli 2003