



demeter

Hof Mahlitzsch GbR
Mahlitzsch Nr. 1
01683 Nossen
Tel: 035242-65620
Fax: 035242-656219



Radicchio-Rucola-Salat mit Kräuterpopcorn



Zutaten

75 g Popcornmais
1 Knoblauchzehe
6 Blätter Bärlauch oder ersatzweise Rucola
2 Zweige Estragon
2 Stängel Blatt Petersilie
75 g Butter
2 EL Distelöl
1/2 TL Salz
1 Bund Rucola
1 mittelgroßer Kopf Radicchio (ca. 200 g)
2 EL Rotwein
2 EL Balsamicoessig
4 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Knoblauchzehe schälen, durch eine Presse drücken. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Stiele entfernen und fein hacken. Butter in eine Pfanne geben und bei schwacher Hitze schmelzen lassen. Kräuter und Knoblauch hinzufügen und leicht anbräunen. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller erkalten lassen. Das Distelöl in einem Topf erhitzen und die Maiskörner bei mittlerer Hitze mit einem Deckel zugedeckt darin aufpoppen lassen. Das fertige Popcorn mit der noch warmen Kräuterbutter vermischen, salzen und beiseitestellen. Radicchio und Rucola im kalten Wasser waschen und gründlich trocken schwenken. In einer Schüssel Rotwein, Öl und Essig mit Salz und Pfeffer verrühren. Die Salate zum Dressing in die Schüssel geben und gut vermischen. Zum Schluss das Kräuterpopcorn über den Salat streuen.