

Gemischter Salat mit Speck, Birnen und Scampi

Für 2 Personen

4 Scheiben Speck	4 Scampi, mit Kopf	1 Birne
1 Zitrone, unbehandelt	1 Chicorée	80 g Feldsalat
80 g Baby-Spinat	1 Zehe Knoblauch	1 EL Olivenöl
100 ml Walnussöl	2 EL Balsamico-Essig	1 EL Pinienkerne
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Birne schälen, in feine Spalten schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Speck in einer ungefetteten Pfanne anbraten, bis er knusprig ist. Anschließend das Fett auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Pinienkerne ebenfalls in einer Pfanne ohne Fett anbraten. In einer Salatschüssel das Walnussöl und den Balsamico-Essig vermengen und die Mischung kräftig verrühren, bis eine cremige Emulsion entsteht. Die Scampi der Länge nach aufschneiden, aus der Schale lösen, entdarmen, waschen und trocken tupfen. Die Knoblauchzehe abziehen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Scampi darin von beiden Seiten kurz braten und die Knoblauchscheiben hinzufügen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Den Chicorée von den äußeren Blättern und vom Strunk befreien. Den Feldsalat, die Spinat- und die Chicoréeblätter waschen, trocken schleudern, in die Schüssel mit der Vinaigrette geben und das Ganze gut vermengen. Den Salat mit den Birnenstücken, den Scampi und Speckscheiben auf Tellern anrichten und mit den gerösteten Pinienkernen garnieren.

Horst Lichter am 19. Februar 2010