

Rapunzel-Salat mit Apfeldressing, Buchweizen-Popcorn

Für 2-3 Personen:

Zutaten	200 g Feldsalat	4 Sch. Frühstücksspeck
1 Gemüsezwiebel	1 säuerlicher Apfel	3 EL Sonnenblumenöl
1 Bund Petersilie	1 TL Dijon-Senf	2 EL Sonnenblumenkerne
2 EL Apfelessig	2 EL Apfelsaft	1 TL Honig
Salz, Pfeffer		

Für Buchweizen-Popcorn:

100 g geröst. Buchweizen	4-fache Menge Wasser	$\frac{1}{2}$ l Frittierfett
--------------------------	----------------------	------------------------------

Den Feldsalat waschen, trocknen, putzen.

Den Speck in Streifen, die Zwiebel und den geschälten Apfel in Würfel schneiden.

Den Speck in einer heißen Pfanne knusprig braten. Im Speckfett die Zwiebeln anschwitzen.

Den Apfel dazugeben. Mit Apfelessig, Honig und Apfelsaft aufgießen und kurz aufkochen.

Mit Salz, Pfeffer, Senf, Sonnenblumenöl und den gerösteten Sonnenblumenkernen gut verrühren, bis eine Emulsion entsteht. Das lauwarme Dressing über den Salat geben und mit frischer Petersilie verfeinern.

Für Buchweizen-Popcorn:

Den gut gewaschenen Buchweizen mit der vierfachen Menge Wasser in einem Topf richtig weichkochen. Dann auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Den Buchweizen auf ein Backblech geben und im Backofen bei 90 Grad Umluft für eine Stunde trocknen. Wenn der Buchweizen richtig trocken ist, muss man diesen im sehr heißen Frittierfett bei 190 Grad kurz ausbacken. Es dauert circa 15 Sekunden bis der Buchweizen aufpoppt. Den Buchweizen zum Abtropfen auf ein Küchentuch geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den gepoppten Buchweizen über den Salat geben. Er gibt dem Salat den wunderbaren Kick.

Alexander Wulf am 04. Februar 2025