

# Feldsalat: Grüne Basis mit heißem Überbau

Für 4 Personen gesunden Hungers. Zubereitungszeit ohne Salatputzen und Nussknacken: 47 Minuten (bei geerdetem Feldsalat kann es deutlich länger dauern. Gutes Waschen und Trockenschleudern ist Pflicht – aber meditativ!). November bis März ist das schmackelige Wintergemüse in Bioläden und auf dem Werkhof-Markstand am Geschmack-stärksten.

Der Eigenanbau, ab Ende August gesät, ist Ende November pflückbar. Der richtige Saatabstand ist eine Kunst! Unnas großblättrichster Feldsalat wächst auf Karl-Heinz Albrechts Hügelbeet. Der Ökozellenvater schwört auf Ätz-Kalk!

## Für die Basis

- 150 g Feldsalat, Geputzt und feucht-trocken mit Papier drüber maximal 3,5 Tage im Kühlschrank lagerbar!
- 1 Apfel, süß-säurig Richtung zB Cox-Orange.
- 1 Blutorange, obacht aus ökologischen Anbau kann auch Schalenaroma eingerieben werden!.
- Granatapfel auch als Vorbeugung gegen alle Nervenleiden!!
- 2,5 Löffel Olivenöl (extra-vergine von Carlo, gibt es bei Linde-Nachf.-Bioladen)
- 1 Löffel Balsamico
- 1 Löffel Himbeeressig
- 1 Löffel Weinessig
- 1 Schuss Holunderblütensirup (vgl Grüne Holunderrezeptsammlung), alternativ Ahornsirup
- 1 Teelöffel scharfer Senf, Schwerter Adrian scharf oder Löwensenf extra-scharf
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 2 hartgekochte Eier (nicht nur für VeganerInnen: muss nicht sein), 1 Kartoffel dickt ähnlich ein
- Pfeffer/Kräutersalz

## Zum Ganieren

- 75g Parmesan oder Montello als Späne gerieben.

## Zusatzsoße Speck-Walnuß, vegan einfach Speck weg!

- 1 Löffel Olivenöl extra-vergine
- 50 g geknackte Wallnüsse, geachtelt
- 125 g gut-durchwachsenen Speck
- 2 mittlere Zwiebeln

## Zusatzsoße Flusskrebs-Pinienkerne

- 1 Löffel Olivenöl extra-vergine à la Carlo, gibt es bei Linde
- 100g Flusskrebse (Ersatzweise auch Krabben)
- 50 g Pinienkerne
- 70 süße Sahne
- 2 Salbeiblätter
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Pfeffer und Kräutersalz

(-evtl. 2-4 Blüten (im Winter Zweiglein) Salattrauke, kann Grün beschafft werden. Dann aber nicht Gudrun Strahl einladen)

-Salat gut säubern, es schmeckt immer besser, die Würzelchen zu entfernen, was bei kleinblättrigen Pflänzchen Meditationschance ist. Nach Trockenschleudern, aber erst vor dem Servieren, vorsichtig unter die Soße heben. Am Besten in großer Schüssel die Feldsalat-Blättchen bis zum Auftrage separiert lagern.

-Parallel die Soße bis zu 12 Stunden fertig lagern. Essige, Öle in ein schüttfähiges Behältnis gießen. Die feinst-gehackelte Knoblauchzehe ins Kräutersalz mit Messerrücken osmosieren. In die Schüssel geben und schwarzen Pfeffer daraufmahlen. Zwiebel in kleinste Würfelchen schneiden und leicht in Pfanne andünsten. (Rohzwiebeln dominieren zu sehr, aber es geht auch ganz ohne Zwiebeln). Die Raukenblüten auch möglichst klein schneiden, (es geht auch ohne, Überdosis wirkt verbitternd!) Die hartgekochten Eidotter mit der Gabel zerdrücken, mit dem Senf die Grundsoße gut verrühren. (Obacht kann vegan auch durch gekochte Kartoffel ersetzt werden).

-Blutorgane möglichst enthäutend schälen und kleinstücklich in die Schüssel geben, dito den entkitteten Apfel gewürfelt aber natürlich in Schale!

-Den Granatapfel etwas weichklopfen, vierteln und nur die Kerne in ein Schälchen drücken. Obacht: möglichst mit weißen Hemd arbeiten, die tiefroten Flecken bleiben nachhaltige Erinnerung. Andere arbeiten beschützt. Die Kerne dann auf dem eingeschüsselten Salat verteilen und mit einem scharfen Messer (Windmühle Hübelchen seien hier empfohlen) Parmesamflocken drüberschneiden.

-Bei Veganer\*innen in der Runde kann der Käse natürlich aus Schälchen nachgestreut werden! Vielleicht kann man die vorbildliche Ernährungshaltung durch angeröstete Pinienkerne oder Walnüsse unterstützen.

-Parallel in der Pfanne mit Öl Zwiebel anglasieren, dann Speck (gewürfelt oder in Streifchen) und Wallnüsse zusammen anbruzzeln lassen und in Schälchen geben.

-Und/oder Flusskrebse kurz im Öl andünsten, dann Sahne rein, feingehacktes Knoblauch und in Streifchen geschnittene Salbeiblätter dazu und fast bis zum Kochen bringen, dann auch in ein Schälchen geben.

-Salat aus Schüssel erst am Tisch verteilen, dann die heißen Soßen rumgehen lassen.

#### **VARIATIONEN:**

-Walnuss-Pilz-Gemisch für VegetarierInnen kommt auch gut.

-Nussallergiker\*innen können mitessen, wenn man die Walnüsse getrennt-schalig serviert.

-Hähnchenbruststreifen oder Schweinemettendchen gebraten, etc.. Es gibt viele Variationsmöglichkeiten. Ausdrücklich rate ich aber vom Thunfisch ab, dessen ölige Tranigkeit der Komposition den Charme der vielfätigen leichten Geschmacksnoten nimmt.

-Leider sollte man sich auch die zweite Knoblauchzehe sparen, des Guten zuviel macht aus Geschmacksverstärkern –überlagerer.

-Die Tafelrunde vorher nach AllergikerInnen abfragen, statt Apfel geht auch roter Paprika. Statt Granatapfel geht ab Januar Blutorange, mit Mandarinen gefährdet die Laffigkeit den Rundgeschmack. Wer Dosenmandarinen verwendet, möge den Autor nicht einladen!

-Ansonsten Einladungen und Anregungen gern an: [hermann.strahl@gmx.de](mailto:hermann.strahl@gmx.de)

Und der sonderliche Geheimtipp: Den Feldsalat kann man auch als Vorspeisengang auf Pfannekuchen auf den Tisch bringen! Hier sei ausdrücklich Gudruns sprudelnder Pfannekuchenteig empfohlen.

**Was will Salat mich lehren?!** Selbst fades Grün (Solo-Feldsalat) wird durch Senf und gereiften Essig aufgepeppt. Multikulti-Exoten-Früchtchen machen die Mischung verwegend. Geknacktes Schwarz-Gelb (Wallnuss) mit rotem Sitzfleisch (gebratener Speck) in Hitzewellen gebracht macht den Geschmack überraschend rund und verdaubar! Der inzwischen traditionell zu Unnas Grünem-Weihnachtsessen gereichte Vitaminator wurde erstmals 1995 zur Unterstützung der 1. rot-grün-NRW-Koalition auf den Tisch gebracht. Damals noch mit Clemetinen-Elementen. Gottlob hat sich der Namensgeber für faden Beigeschmack inzwischen politisch angemessen kompostiert.