



Friséesalat mit Apfel und Radieschen (und Putenrouladen)

Zutaten für 4 Personen:

Salat:

- ✚ 2 säuerliche Äpfel
- ✚ 1 Bund Radieschen
- ✚ 4 EL Apfelessig (bei Balsamicoessig KEIN Zucker mehr nötig)
- ✚ 3 EL Öl (z.B. Raps- oder Walnussöl)
- ✚ 3 EL Wasser
- ✚ 1 Prise Zucker
- ✚ 1 Kopf Friséesalat oder Salat nach Wahl
- ✚ 1 Bund Schnittlauch
- ✚ 1 reife Avocado oder 1 Orange oder 1 Ei oder etwas Käse....

Putenrouladen:

- ✚ 200 g Champignons (machen die Rouladen schön saftig)
- ✚ 2 EL Rapsöl
- ✚ Salz, Pfeffer
- ✚ 1TL Zitronensaft
- ✚ 4 Putenrouladen (oder schön flache Schnitzel)
- ✚ 2 EL körniger Senf
- ✚ 4 Scheiben Schinken



Zubereitung:

Da es mir vor allem um den Salat (daher auch nur Salatfoto) ging, stehen die Zutaten für diesen zuerst. Wenn man aber auch die Rouladen (passt einfach perfekt zusammen) macht, sollte man mit denen anfangen.

Rouladen: Champignons putzen (nicht waschen, sondern mit einem Küchenkrepp abreiben und mit dem Messer nicht so schöne Stellen abschneiden) und würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Champignons dazugeben, leicht salzen und mit dem Zitronensaft so lange ohne Deckel garen, bis keine Flüssigkeit mehr da ist. Dann leicht abkühlen lassen.

Bei der Arbeit mit dem rohen Fleisch bitte auf besondere Hygiene achten! Hände und Arbeitsgeräte sofort mit möglichst heißem Wasser und Reinigungsmittel reinigen! Die Putenscheiben ggfs. flach klopfen, von beiden Seiten salzen und pfeffern, mit Senf bestreichen und mit dem Schinken belegen. Die Champignons darauf verteilen, alles aufrollen und mit Hilfe von Zahnstochern befestigen. In einer Pfanne im restlichen Öl auf allen Seiten anbraten, dann einfach den Deckel auf die Pfanne und bei kleiner Hitze 30 min schmoren.

Salat: Für die Vinaigrette Apfel waschen, Radieschen putzen, beides fein würfeln und mit dem Essig vermengen. Nach und nach Öl unterschlagen, etwas Wasser zugeben und alles mit (Zucker), Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat waschen und in mundgerechte Stücke teilen. Den Schnittlauch waschen und in feine Ringe schneiden. Avocado halbieren, entkernen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben gemeinsam mit dem Salat und dem Schnittlauch auf den Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln.