

Hier und heute

Herbstsalat mit gebackener Süßkartoffel und Nuss-Dressing

Nüsse kommen jetzt frisch vom Baum. Spitzenköchin Julia Floß peppt das Dressing für ihren leckeren Herbstsalat mit den knackigen Multitalenten auf.

Das Rezept

von Julia Floß für vier Portionen

Die Zutaten

Für die Süßkartoffeln

- 2 Süßkartoffeln (alternativ geht auch Kürbis)
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL Ras el-Hanout (alternativ selber mischen: Kreuzkümmel, Koriander, Zimt, Muskat, Chili, Ingwer)

Für den Salat

- 120 g Walnüsse/Haselnüsse oder Pekannüsse
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- 1 kleine Schalotte
- 1 Zitrone
- 2 EL Orangensaft
- 2 EL Senf
- 4 EL Ahornsirup
- Pfeffer
- 1 Radicchio
- 4 Feigen (alternativ 1 Birne)
- 150 g zerbröselter Feta
- jeweils ¼ Bund glatte Petersilie, Minze und Dill
- optional: 2 EL Granatapfelkerne

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Süßkartoffel schälen und in Halbmonde schneiden. Süßkartoffelhalbmonde (oder -Würfel) in einer großen Schüssel mit Olivenöl, Salz und Gewürzen mischen, auf das Blech geben und 15 bis 25 Minuten backen.

Währenddessen die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften und abkühlen lassen. Die Hälfte der Nüsse beiseite stellen. Die übrigen Nüsse zusammen mit 1-2 Esslöffeln Zitronensaft, der geschälten Schalotte, Orangensaft, Senf und Ahornsirup fein mixen. Nach und nach das Olivenöl hinzufügen und weiter mixen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Servieren den Radicchio waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Radicchio mit der Hälfte der Vinaigrette mischen und auf einer Platte arrangieren. Die Süßkartoffel Stücke mit dem übrigen Dressing mischen und auf dem Radicchio verteilen. Feigen waschen, vierteln oder halbieren und ebenfalls auf der Platte verteilen. Die restlichen Nüsse grob hacken und zusammen mit dem gebröselten Feta über den Salat geben. Zum

Hier und heute



Schluss die frischen Kräuter waschen, trocken schütteln, abzupfen, grob hacken und über den Salat streuen. Wer möchte streut noch ein paar Granatapfelkerne darüber.

Tipp: Wem die rohe Schalotte zu scharf ist, der kann sie auch vorher andünsten und dann mit den anderen Zutaten mixen.