

Hier und heute



Rapunzelsalat mit warmem Apfeldressing und Buchweizen-Popcorn

Alexander Wulf macht einen frischen Rapunzelsalat mit warmem Apfeldressing und selbstgemachtem, knusprigem Buchweizen-Popcorn.

Das Rezept

von Alexander Wulf, für 2-3 Personen

Zutaten für den Salat

- 200 g Feldsalat, geputzt
- 4 Scheiben Frühstücksspeck, in Streifen geschnitten
- 1 Gemüsezwiebel, in Würfel geschnitten
- 1 süß-säuerlicher Apfel, geschält und in Würfel geschnitten
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 Bund Petersilie, grob geschnitten
- 1 TL Dijon-Senf
- 2 EL geröstete Sonnenblumenkerne
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Apfelsaft
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

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 Sonnenblumenkernen gut verrühren, bis eine Emulsion entsteht. Das lauwarme Dressing über den Salat geben und mit frischer Petersilie verfeinern.

Zutaten für Buchweizen-Popcorn

- 100 gerösteten Buchweizen
- 4-fache Menge Wasser
- ca. ½ l Frittierfett (je nach Topfgröße)

Zubereitung

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 ca. 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.