

Spezialitads dal Grischun



BÜNDNER NÜSSLISALAT

Gesunde Gaumenfreude als fröhsummerliche Vorspeise

Zutaten (für 4 Portionen)

- 100 g Nüsslisalat (Feldsalat)
- 150 g fein geschnittenes Bündnerfleisch oder Julienne
- 50 g Pinienkerne
- Brotwürfeli
- Öl, Rotweinessig, Salz, Pfeffer, Salatkräuter, Senf und etwas Balsamico Essig, Schalotten oder Zwiebeln, Schnittlauch, Petersilien und Knoblauch nach Belieben
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

(15 Minuten Vorbereitungszeit)

Nüsslisalat (Sie können auch Eisberg- oder Zuckerhutsalat verwenden) auf Glasteller geben und mit einem Teil der sehr fein geschnittenen Bündnerfleischstreifen belegen. Die restlichen Bündnerfleischstreifen, die Pinienkerne und die Brotwürfel kurz in einer Bratpfanne mit wenig Olivenöl andünsten, dann über die Salatblätter verteilen und mit italienischer Salatsauce beträufeln.

Zubereitung Salatsauce

Schalotten, Petersilien, Schnittlauch und nach Belieben Knoblauch sehr fein hacken. Diese Zutaten mit wenig Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer zu einem dickflüssigen Brei rühren. Danach mit Salatöl und Rotweinessig und einigen Tropfen Balsamico Essig zu einer flüssigen Sauce rühren.



SURSELVA



minipic