

Linsen-Frisee-Salat

Ich war vor vielen Jahren einmal auf Ibiza. Im Herbst, als es hier schon schmutzlig kalt war. In einem kleinen Restaurant habe ich einen wunderbaren Frisee-Salat mit Linsen und einer enormen Menge Knoblauch gegessen. Mit einer herrlichen Soße. Das hat mich so beeindruckt, dass ich mich zwar nicht mehr genau an das Restaurant erinnere. Wohl aber an den Salat.

Nun ist es in den letzten Jahren immer schwieriger geworden Frisee-Salat zu bekommen. Irgendwie ist er zumindest in den Läden und an den Marktständen an denen ich einkaufe, nicht mehr zu bekommen. Nur der Großhandel ist noch ein verlässlicher Lieferant. Allerdings ist er da verpackungsgerecht zugeschnitten und in Form gebracht. Manches war früher halt doch besser.

Aber nun habe ich ihn. Ich rühre aus Olivenöl, Balsamico, Zitrone, durchgepresstem Knoblauch, viel durchgepresstem Knoblauch etwas Feigensenf und Senf eine kräftig-würzige Soße. Der Senf ermöglicht die Verbindung von Öl und Balsamico. Kräutersalz dazu. Fertig?

Nein noch nicht ganz. Es fehlt noch der Saft des Granatapfels. Die Frucht habe ich mit einem Messergriff erstmal außen rum abgeklopft, damit sich die Kerne lösen. Zum Aufschneiden halte ich die Frucht über ein Sieb und einen Topf, in dem ich den Saft auffange. Der kommt noch zur Salatsoße. Die Kerne löse ich aus dem Apfel.

In die Salatsoße kommen grüne Puy-Linsen, die ich natürlich erst gekocht habe.

Nun den Salat grob schneiden, unterheben und auf Teller oder eine Schale drapieren, mit den Kernen bestreuen.

Essen. Freuen.

Dazu passt das Zander-Saltimbocca.

Zutaten:

Frisee-Salat

Puy-Linsen

Olivenöl

Balsamico

Zitrone

Senf

Feigensenf

Granatapfel