

Karotten-Grapefruit-Salat mit Räucherlachs und Pfannenbrot

Zutaten für den Salat (für 3 Personen):

- 3 junge Karotten
- 2 EL Weißwein-Essig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Zucker
- 3 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 50 g Cashewkerne
- 2 Grapefruits
- 1 reife Avocado
- 1 Schale Kresse
- 6 Scheiben Räucherlachs
- Pfeffer

Die Karotten schälen, waschen und mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Den Weißwein-Essig mit Senf, Zucker, Salz und Öl in ein Schraubglas geben, verschließen und kräftig schütteln. Die Karotten mit etwas Dressing marinieren.

Die Cashewkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Die Grapefruits schälen, die weiße Haut entfernen und die Filets mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden. Auf Teller legen und die Karotten darauf verteilen.

Die Avocado durchschneiden, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen und in kleine Würfel schneiden. Die Kresse vom Beet schneiden und mit der Avocado sowie den Cashewkernen über den Salat streuen.

Die Räucherlachsscheiben längst durchschneiden, einrollen und als "Blumen" auf den Salat legen. Mit dem übrigen Dressing beträufeln und mit Pfeffer bestreuen.

Zutaten für das Pfannenbrot:

- 200 g Dinkelmehl
- 0,5 TL Backpulver
- 0,5 TL Salz
- 0,5 TL Zucker
- 0,5 Bund Minze
- 120 g Milch
- 40 g flüssige Butter
- 0,5 EL Speiseöl
- Öl

Dinkelmehl mit Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Die Minze hacken und hinzugeben. Milch, Butter und Speiseöl dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Portionen teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu je circa 15 cm runden Fladen ausrollen. Öl in einer Pfanne erhitzen, je 1 Teigfladen hineinlegen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten circa 2 Minuten backen. In Stücke schneiden und zum Salat servieren.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 14.01.2023

Koch/Köchin: Swetlana Mohr

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen