

Kopfsalat mit karamellisierten Orangenfilets

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für den Salat

1 Kopfsalat
2 Orangen
40 g Pinienkerne
4 Esslöffel Rohrzucker
2 Esslöffel Butter
2 Esslöffel Grand Marnier

Für das Dressing

200 g Schmand
2 Esslöffel Zitronensaft
2 Teelöffel Zucker
Salz

Besonderes Zubehör

Gasgrill
Gusspfanne

Du hast die Schnauze voll von trendigen Salad-Bowls und kannst Quinoa, Rucola, Kichererbsen und Co. langsam nicht mehr sehen? Dann mach dir deine Beilage zum BBQ heute doch mal ganz oldschool: Kopfsalat mit cremigem Schmand-Zitronen-Dressing! Der weckt Kindheitserinnerungen und schmeckt so buttrig-weich

und süß, dass man fast vergisst, Gemüse auf dem Teller zu haben. Vielleicht hat Mutti den Klassiker ja darum früher schon so gern serviert? Wie auch immer -- geil ist diese Salat-Kreation nach wie vor. Besonders, wenn man mit etwas Fine-Tuning noch einen draufsetzt: Saftige, karamellierte und mit Grand Marnier flambierte Orangen bringen Farbe und Wums ins Spiel und geröstete Pinienkerne sorgen für 'ne extra Portion Crunch und Aroma. Fast schon wieder fancy! Auf jeden Fall ganz easy zubereitet und ein genialer Begleiter zu Fisch und Fleisch. Let's get retro!

- 1 -

Für den Salat: Die äußeren Blätter vom Kopfsalat entfernen. Salat waschen und gut trocken schleudern.

- 2 -

Orangen filetieren: Mit einem scharfen Messer die Schale oben und unten abschneiden, sodass das Fruchtfleisch bereits zu sehen ist. Orange auf eine Schnittfläche stellen und die Schale mit der weißen Haut komplett herunterschneiden. Orangen-Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden.

- 3 -

Gusspfanne auf dem Seitenkochfeld des Gasgrills erhitzen und Pinienkerne darin auf mittlerer Flamme unter Wenden ca. 5 Minuten goldbraun anrösten. Herausnehmen und beiseite stellen.

- 4 -

Zucker in der Pfanne in einer gleichmäßig dicken Schicht bei mittlerer Hitze schmelzen, bis er goldbraun wird. Butter hinzugeben und unter Schwenken ebenfalls schmelzen lassen. Wenn sich erste Bläschen bilden die Orangenfilets zugeben und im flüssigen Karamell wenden,

Kopfsalat mit karamellisierten Orangenfilets

bis sie von allen Seiten bedeckt sind. Mit Grand Marnier ablöschen und sofort mit einem langen Streichholz entzünden. Flambieren, bis die Flamme von selbst erlischt. Von der Flamme nehmen und abkühlen lassen.

- 5 -

Für das Dressing: Zitronensaft und Zucker verquirlen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Schmand unterrühren und mit Salz abschmecken.

- 6 -

Salatblätter per Hand vorsichtig in mundgerechte Stücke zupfen und mit dem Dressing mischen. Orangenfilets unterheben und mit Pinienkernen bestreuen.