

Radicchio Salat mit Sprossen

Mit Stremel-Lachs und Zartweizen

Zutaten für 4 Portionen :

1 große Radicchiostaude
(Rosso Precoce di Treviso),
2 Pink - Grapefruit,
1 kleiner Apfel (Boskop od. Jonathan),
1 EL kleingeschnittenen Schnittlauch,
125 g Stremel - Lachs,
1 Beutel Zartweizen 220g - vorgegart
(z.B. von Ebly),
3 EL Mungbohnen - Keimlinge frisch od.
aus dem Glas,

Für das Dressing:

3 EL Olivenöl,
Pfeffer und Salz,
6 EL Saft einer Pink - Grapefruit



Zubereitung :

Für den Radicchio-Salat 3 EL Wasser in einen Topf erhitzen und den Zartweizen unter Umrühren 3 Min. köcheln, danach auskühlen lassen.

Für das Dressing eine Grapefruit auspressen und mit dem Olivenöl und dem Salz und Pfeffer verrühren.

Eine Grapefruit gründlich schälen und das Fruchtfleisch würfeln, dabei auch die Zwischenwände in der Mitte großzügig entfernen. Apfel entkernen und in dünne Spalten schneiden. Stremel - Lachs ebenfalls in 1 cm lange Abschnitte schneiden. Die Mungbohnen - Keimlinge kurz abbrausen unter kaltem Wasser. Den Radicchio waschen und in feine Streifen schneiden. Sie können einige Blätter zur Garnierung aufheben, ist aber nicht nötig. Alle genannten Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vorsichtig vermischen.

Den Radicchio-Salat auf Teller verteilen.