



Da haben Sie den Salat

Von FRANK BUCHHOLZ

Salat passt immer – besonders im Sommer. Sternekoch Frank Buchholz zeigt, wie Sie ihn schnell zubereiten und welche zwei Dressings unentbehrlich sind.



Zwei Dressings für jeden Salat

Zutaten für Salat

- 1 Schale Wildkräuter-Salatomischung*
- 1 Kopf Radicchio*
- ½ Flasche Worcester Sauce*
- 100g Salatomischung (z.B. Lollo Rosso, Frisee und Eichblatt)*
- 1 Bund Radieschen*
- 1 Kräuterseitling*

So wird es gemacht

Salat braucht Abwechslung im Geschmack. Und die bekommt man schon, wenn man beim Einkauf des Salats ein bisschen auf die Vielfalt achtet. „Ich nehme eine Schale Wildkräutersalat, eine Salatomischung aus Lollo Rosso, Frisee und Eichblatt sowie Radicchio“, sagt Sternekoch Frank Buchholz. Als erstes geht es ans Putzen. „Die wichtigste Arbeit“, sagt Buchholz. Zum Waschen lässt er lauwarmes Wasser in eine große Schüssel. „Dazu ein bisschen Nahrung“, sagt er und gibt etwas Zucker ins Wasser. „Wenn der Salat gezupft wird, nimmt er so noch etwas Nährstoffe auf und bleibt länger frisch“, erklärt Buchholz. „Wie bei Schnittblumen“, wirft er hinterher, während seine Hände bereits flink den Salat in mundgerechte Stücke zerkleinern und ins Wasser werfen.

Was mundgerecht genau heißt? Wer seinem Augenmaß dabei nicht traut, kann die zerkleinerten Salatblätter auch auf einen großen Löffel legen. Stimmen Blatt- und Löffelgröße überein, verdient das Stück auch das Attribut mundgerecht. Die Blätter im Wasser waschen und abtropfen lassen. Währenddessen die Radieschen und den Kräuterseitling in Scheiben schneiden. Dann das Dressing zubereiten. Wenn der Salat abgetropft ist, mischt man ihn mit den Radieschen. Den Kräuterseitling dazugeben. Sparsam Dressing hinzufügen und nochmals mischen. Auf einem Teller anrichten. „Möglichst hoch“, empfiehlt Buchholz. „Denn zusammenfällt er von ganz alleine.“

Zutatenliste für dunkle Balsamicovinaigrette

125ml mildes Olivenöl
50ml reduzierter Madeira
4 EL Gemüsebrühe
4 EL gelagerter Aceto balsamico
1 TL Senf
1 TL Honig
Meersalz
Weißer Pfeffer aus der Mühle

Alle Zutaten bis auf das Olivenöl in einen Mixer geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Während der Mixer läuft, das Olivenöl nach und nach einfließen lassen bis eine Emulsion entsteht. Vinaigrette in eine Flasche mit Schraubverschluss abfüllen, so hält sich das Dressing im Kühlschrank länger. Vor Gebrauch gut schütteln.

Zutatenliste für helle Balsamicovinaigrette

150ml mildes Olivenöl
100ml Rapsöl
65ml heller Balsamico-Essig
30g Senf, mittelscharf
30ml Wasser
30g Zucker
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle

Alle Zutaten bis auf das Olivenöl in einen Mixer geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Während der Mixer läuft, das Olivenöl nach und nach einfließen lassen bis eine Emulsion entsteht. Vinaigrette in eine Flasche mit Schraubverschluss abfüllen, so hält sich das Dressing im Kühlschrank länger. Vor Gebrauch gut schütteln.



Letzter Tipp

Da man besonders im Sommer gern zu Salat greift, sich aber nicht jeden Abend aufs Neue ans leidige Putzen machen will, empfiehlt Buchholz, das einmal in der Woche mit einer größeren Portion zu erledigen. „Den Salat dann einfach abgetropft in einen dunklen, lebensmittelechten Plastikbeutel geben und ab damit in die Null-Grad-Zone.“ Im Gemüsefach des Kühlschranks habe der Salat nämlich die perfekte Temperatur, um mehrere Tage frisch zu bleiben.