

Granatapfel-Feldsalat mit gehobeltem Käse

für 4 Personen:

Menge	Zutaten
2	Granatäpfel (gut 800 g)
1 - 2	Birnen, klein (~ 300 g)
200 g	Feldsalat
40 g	Pinienkerne
80 g	Schnittkäse, z. B. Sylter-Käse (48 % Fett i. Tr.)
6 EL	Balsamicoessig, hell (oder Himbeeressig)
4 EL	Walnussöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
1 Prise	Zucker



© Torsten Lorenz

- Den Blütenansatz der Granatäpfel keilförmig herausschneiden. Anschließend die Früchte in zwei Hälften brechen oder schneiden.
- Einen Granatapfel auspressen, Saft auffangen und in eine kleine Schale geben.
- Aus dem zweiten Granatapfel die Kerne herauslösen oder -klopfen und auf einem Tellerchen an die Seite stellen.
- Birnen waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel quer in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben.
- Feldsalat von seinen Wurzeln befreien und vorsichtig waschen, trocken schleudern, zu den Birnen geben und vorsichtig unterheben.
- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Käse dünn in Scheiben hobeln.
- Zu dem ausgepressten Granatapfelsaft den Essig, das Öl und die Gewürze geben, gut verrühren, abschmecken.
- Feldsalat-Birnenmischung auf vier Teller verteilen, mit der Sauce beträufeln. (Nicht untermischen!)
- Pinien- und Granatapfelkerne darüber streuen und zum Schluss mit gehobeltem Käse anrichten.

Tipp: Käse vor dem Hobeln kühlen, so lässt er sich später besser verarbeiten. Statt Schnittkäse ist auch gewürfelter Hirtenkäse in dem Salat möglich. Statt Walnussöl kann auch Haselnuss, Pinienkern- oder Olivenöl Verwendung finden, ebenso können die Pinienkerne gegen Walnüsse ausgetauscht werden. Der "Mäuseöhrchensalat" oder auch Ackersalat genannt passt gut als Vorspeise zu einem Weihnachtsmenü.
Beim Kauf von Granatäpfeln darauf achten, dass die Schale dunkelrot bis violett, glänzend und leicht rissig aussieht.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 394 g:

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Kalzium
481 kcal	27,1 g	47,8 g	10,1 g	184 mg

