

Bärbel Schäfers “Super Scampi Schlonz Salat”

Zu Gast: Bärbel Schäfer

Diese Kochcast-Folge hatte ein Nachspiel. Ein sehr leckeres Nachspiel! Die wunderbare Bärbel Schäfer war zu Gast und hat in Episode 67 von einem super schlonzigen Salat berichtet. Zitat Bärbel: „Den lieben alle! Es ist viel Schnippelarbeit – aber es lohnt sich!“ Daraufhin gab es Nachfragen von Kochcasthörer/innen. Wie macht man diesen Salat?

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 40 Min. · Gesamtzeit 70 Min. · 4 Portionen

Zutaten

für den Salat:

4 Grapefruits
4 große Ess-Orangen
4 Avocados
3 -4 Stangen Frühlingszwiebeln
ca. 500-600 g Granatapfelkerne
ca. 1 kg Honigtomaten
2 -3 Beutel White Prawns

für das Dressing:

flüssiger Honig je nach Geschmack (nicht zu wenig)
3 -4 EL Weißweinessig
2 -3 EL mittelscharfer Senf
Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Prawns aus der Tüte holen, auftauen an der Luft oder mit warmem Wasser abspülen (geht dann schneller), dann aber nochmal in den Kühlschrank stellen.
2. Grapefruits und Orangen filetieren. Etwas von dem Saft (nicht zu viel) mit in die Salatschüssel geben. Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden. Avocados auslösen und in kleinere Stücke schneiden. Granatapfelkerne dazugeben. Honigtomaten halbieren oder noch besser, vierteln. Alles umrühren.
3. Dressing abschmecken. Salzen und gut pfeffern. Achtung: Weißwein/Senf kann schnell zu dominant werden. Ich mache über den ganzen Salat zum Schluss auch nochmal Honig (bitte nicht den streng schmeckenden Waldhonig nehmen, eher den leichteren Blütenhonig, den man gut aus der Flasche ausdrücken kann).
4. Ich nehme eine kleine Müslischale. Da alles rein, umrühren, abschmecken und dann über den Salat geben. Gut durchrühren und etwas ziehen lassen bevor die Gäste kommen. Schmeckt am nächsten Tag auch noch lecker. Unbedingt im Kühlschrank lagern – wegen der Prawns. Ist aber logisch!

5. ENJOY!

Rezept von Hoffentlich schmeckt's · <https://www.hoffentlich-schmeckts.de/baerbel-schaefers-super-scampi-schlonz-salat>