

Hier und heute



Löffelsalat mit Granatapfel und Hähnchenspieß

An heißen Tagen gibt's auch bei Sterneköchin Julia Komp meist etwas Leichtes. Zum Beispiel: Löffelsalat aus Tomaten, roten Zwiebeln und Granatapfelkernen. Dazu serviert sie zarte Hähnchenspieße.

Das Rezept

(von Julia Komp für ca. sechs Personen)

Zutaten für den Löffelsalat

- 6 Tomaten
- 2 grüne Spitzpaprika
- 1 kleine Salatgurke
- 1 rote Zwiebel
- 80 g Walnusskerne
- ½ Bund Minze
- ½ Bund glatte Petersilie

Zubereitung

Die Tomaten quer halbieren und Kerne sowie Flüssigkeit entfernen. Wer mag, kann die Tomaten fein würfeln.

Paprika längs halbieren und entkernen. Zunächst längs in schmale Streifen, dann quer in Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren, pellen und fein würfeln. Wer keine rote Zwiebel hat, kann auch zwei Frühlingszwiebeln verwenden.

Die Gurke mit dem Sparschäler schälen und dann von außen jeweils längs ca. 5mm dicke Scheiben rundum herunterschneiden, bis in der Mitte nur noch ein Riegel mit dem Kerngehäuse übrigbleibt. Das kann weg, denn es verwässert den Salat. Die Scheiben längs in Streifen und quer in feine Würfel schneiden.

Walnusskerne in einer beschichteten Pfanne rundum anrösten und abkühlen lassen. So werden sie aromatischer. Dann etwas durchhacken.

Kräuter waschen, in der Salatschleuder trockenschleudern und feinhacken. Alle geschnittenen Zutaten in eine Schüssel geben.

Zutaten für das Dressing

- 6 EL Granatapfelkerne (das ist etwa ein ½ Granatapfel)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Sumach
- ½ TL Salz
- ½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Den Granatapfel wie eine Orange mit einem scharfen Messer oben kreuzförmig einritzen, dann die Schale mit den Händen über einer Schüssel auseinanderbrechen. Nun die Kerne von Haut und Schale lösen. So bleiben sie mindestens eine Woche frisch. In einer kleinen Schüssel das Dressing anrühren. Die Zutaten sollten eher kräftig abgeschmeckt werden. Das Öl erst zum Schluss zugeben.

Hier und heute



Die Granatapfelkerne zum Gemüse in die Schüssel geben und erst kurz vor dem Servieren das Dressing über den Salat geben und alles gut vermischen.

Zutaten für marinierte Hähnchenspieße

- 800 g Hähnchenbrustfilet
- 4 EL türkischer Joghurt (ersatzweise griechischer Joghurt; 10 % Fett)
- 3 Zweige Thymian
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Sumach
- $\frac{3}{4}$ TL Oregano, getrockneter
- $\frac{1}{2}$ TL getrocknete Minze
- $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
- Salz
- optional: Pul Biber oder Chili nach Geschmack

Zubereitung

Das Fleisch ca. 2 cm groß würfeln. Für die Marinade den Knoblauch schälen und zum Joghurt pressen. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Mit Olivenöl unter die Joghurtmischung rühren. Mit Oregano, Minze, Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch mit der Marinade mischen und im Kühlschrank ca. sechs Std. (oder über Nacht) marinieren lassen.

Die Holzspieße gleichzeitig in Wasser einlegen, damit man das Fleisch später gut vom Spießchen bekommt und die Holzspieße nicht in der Pfanne/Grill anbrennen. Dann die Spieße auf mittlerer bis kleiner Temperatur anbraten oder grillen.

Tipp: Durch die Marinade mit Joghurt wird das Fleisch besonders zart.