

Grill-Salate

Zum Steak oder Roster gehört ein leckerer Salat. Sternekoch Christian Henze erfindet den Kartoffelsalat ganz neu und verwendet Süßkartoffeln. Pikanter wird es mit Lauwarmen Fenchelsalat, der wunderbar zu kross gegrilltem Fleisch passt.

Avocado Couscous-Salat

Zutaten für 2 Personen:

75 ml Gemüsebrühe
50 g Couscous
1 reife Avocado
1/2 Granatapfel
2 Ziegenfrischkäsetaler
1 EL weißer Balsamico-Essig
3 TL Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL Zucker

Zubereitung:

Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Couscous in eine Schüssel geben, mit der heißen Brühe übergießen und 5 Minuten quellen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern, Balsamico-Essig und 2 TL Olivenöl darüberträufeln und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Avocado schälen, entkernen, würfeln und vorsichtig unter den Couscous mengen. Granatapfelkerne herauslösen und beiseitestellen.

Zucker auf einen kleinen Teller streuen. Die Ziegenfrischkäsetaler von einer Seite leicht in den Zucker drücken und mit der Zuckerseite nach unten in einer Pfanne im restlichen heißen Olivenöl kurz karamellisieren. Den Avocado-Couscous-Salat auf zwei Teller verteilen, die Ziegenfrischkäsetaler mit der karamellisierten Seite nach oben daraufsetzen, mit Granatapfelkernen bestreuen und lau- warm servieren.

BBQ-Süßkartoffeln mit Shitakepilzen

Zutaten für 2 Personen

4 große Süßkartoffeln
2 EL Keimöl
2 EL BBQ-Sauce
1 EL indonesische Sojasauce
1 TL geriebener Ingwer
2 EL zerbröselter Feta
1 Frühlingszwiebel
1/2 EL Butter
1 Handvoll Shiitakepilze
2 EL Cashewkerne
Jalapeno aus dem Glas nach Geschmack
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Süßkartoffeln gut waschen und mit Schale in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. In reichlich Wasser 5 Minuten kochen. Währenddessen Öl, BBQ-Sauce, Sojasauce und Ingwer vermengen.

Die Süßkartoffeln abgießen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit der Sauce einpinseln, den Feta darüber bröseln und im Ofen 30 Minuten backen.

Währenddessen die Frühlingszwiebel in Ringe oder mund- gerechte Stücke zerteilen. Butter in einer Pfanne zerlassen, die Shiitake darin anbraten, Frühlingszwiebel, Cashews und Jalapenos dazugeben, kurz mitrösten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilze auf den Süßkartoffeln anrichten und servieren.

Lauwarmer Fenchelsalat mit Aprikose und Pecorino-Bulgur**Zutaten für 2 Personen**

BULGUR

50 g Pecorino am Stück

100 ml Gemüsebrühe (alternativ Instantbrühe)

50 g Bulgur

1 EL frisch gehackte Kräuter

(z. B. Petersilie) Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

SALAT

1 Fenchelknolle

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

2 Soft-Aprikosen

2–3 TL weiße Bohnen (aus der Dose)

1 Msp. Zucker

1 EL weißer Balsamico-Essig

Zubereitung:

Für den Bulgur den Pecorino reiben. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und den Bulgur dazugeben. Vom Herd nehmen, Pecorino und Kräuter einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und den Bulgur abgedeckt 15 Minuten quellen lassen. •

Währenddessen für den Salat den Fenchel putzen, waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Knoblauchzehe schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit dem Fenchel in einer Pfanne im Olivenöl bei niedriger Hitze dünsten, bis der Fenchel weich ist, aber noch Biss hat.

Die Soft- Aprikosen in dünne Streifen schneiden, mit den Bohnen zugeben und 2–3 Minuten gut durch- schwenken. Zucker und Balsamico-Essig dazu- geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz abkühlen lassen. • Den lauwarmen Bulgur auf zwei Teller verteilen, den lauwarmen Fenchelsalat darauf anrichten und servieren.