



Lattichsalat mit Kefen und gebratenem, grünem Speck

Zum kräftigen und robusten Lattich passt ein würziger Begleiter wie gebratener Speck. Grüner Speck ist eingesalzen, aber nicht geräuchert und ist etwas milder als geräucherter Kochspeck, aber trotzdem würzig genug, dass er ohne weitere Gewürze auskommt, ausser etwas Knoblauch...

Junge, kleine Kefen ergänzen den Lattich, die zarten Schoten sind feine Delikatessen, die dem Salat das gewisse Etwas verleihen. Noch etwas feingeschnittene Peperoni dazu, auch wegen der Farbe (schmeckt gut und das Auge isst mit). Die Sauce ist einfach und nach italienischer Art: Balsamico, Olivenöl, wenig Zwiebel und, zum Speck passend, etwas scharfer Senf.

Zutaten

100g gesalzener Speck in dünnen Tranchen
1 grosse Knoblauchzehe
1-2El Rapsöl

2-3 handvoll Lattich (geschnitten)
40g rote Peperoni
100g junge Kefen
Kräutersalz

Sauce

2El Olivenöl
1El weisser Balsamico
1Tl scharfer Senf (Meerretich)
15g Zwiebel, fein gehackt
Kräutersalz und Pfeffer

Zubereitung

Kefen im Dampfsieb garen bis sie knapp weich sind (ca. 10 Min). Auskühlen lassen.

Zutaten für die Sauce in einer Schüssel vermischen.

Peperoni zu schmalen Streifchen schneiden. Lattich zu ca. 2cm breiten Streifen schneiden. Zusammen mit den Kefen zur Sauce geben und vermischen.

Knoblauchzehe schälen und halbieren und die Specktranchen beidseitig damit einreiben. Dabei die Knoblauchzehen zwischendurch nachschneiden, damit die Oberfläche wieder Saft abgeben kann.

Rapsöl in einer Bratpfanne mässig erhitzen und die Specktranchen ca. 10-15 Minuten bräteln lassen. Dabei 3-4 Mal wenden.

Der Speck ist zwar fettreich, doch in der trockenen Pfanne klebt er leicht am Boden fest, darum in etwas Rapsöl braten.

Salat anrichten und die noch warmen Specktranchen darauf legen.





