



Sommersalat mit Kefen, Eierschwämmen und Buchweizengallettes

Beide sind fein und zart und harmonieren sehr gut zusammen, die Kefen und die Eierschwämme. Auch als Salat angerichtet sind sie ein Leckerbissen: An einer milden, fruchtigen, sogar leicht süsslichen Sauce aus Olivenöl und Apfelbalsam-Essig. Apfelbalsam-Essig wird aus Apfelessig und Apfelsaftkonzentrat hergestellt und ist in vielen Bio-Läden und sogar in etlichen Migros-Filialen zu finden. Alternativ dazu eignet sich auch ein guter, milder Balsamico-Essig.

Die Kefen werden vorab kurz gekocht, die Eierschwämme leicht gedünstet und auf einem Bett aus robusten Salat wie Forellensalat oder Lattich angerichtet. Dazu ein paar Scheiben Datteltomaten. Als Garnitur frische Kräuter: Petersilie, wenig Basilikum und grobgeschnittene Streifen einer milden, roten Zwiebel, am besten eignet sich die edle Tropea-Zwiebel.

Als kleine Beilage habe ich Buchweizen-Gallettes ausgebacken. Sie werden aus einem aus einem zähflüssigen Teig (ein Ausbackteig) aus Buchweizen und Weizenmehl gemacht (siehe da: Sciatt).

Zutaten

100g	Kefen
80g	frische Eierschwämme
2	Datteltomaten
1/3	Forellensalat
3-4	Scheiben Tropea-Zwiebel
3-4	Blätterfrischer Basilikum
3-4	Zweige italienische Petersilie
3El	Apfelbalsam-Essig
2El	Olivenöl
	Salz und Pfeffer
	Bratbutter

Zubereitung

Kefen rüsten und ca. 6 Minuten in leicht gesalzenen Wasser köcheln. Abgiessen und auskühlen lassen.

Eierschwämme putzen (nicht abspülen), grosse Pilze halbieren. In Bratbutter kurz anbraten, 2 El Apfelbalsam-Essig zugeben, leicht salzen und zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten. Auskühlen lassen.

Forellensalat in 1cm breite Streifen schneiden, auf einem Teller auslegen.
Datteltomaten in dünne Scheiben schneiden und darüber verteilen.

Kefen auf den Salat geben, grosse Kefen quer halbieren. Eierschwämme in der Mitte des Teller anrichten. Petersilie und Basilikum in feine Streifen schneiden und darüber verteilen.

2El Olivenöl mit 1El Apfelbalsam-Essig vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.

Kleine Galettes in Bratbutter beidseitig braten und zum Salat legen.

Ausbackteig: 2/3 Buchweizenmehl, 1/3 Weissmehl vermischen, etwas salzen. Wasser nach und nach zugeben und verkneten bis ein leicht zähflüssiger Teig entsteht, etwa wie ein leicht zu dünner Spätzliteig. Über Nacht in den Kühlschrank stellen. Einen Schuss Grappa zugeben, nochmals vermischen. Teig mit einem Kaffeelöffel in die heisse Bratbutter geben.





Das weiche Bett für die Kefen und Eierschwämme

