Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Gefüllter Zuckerhut mit Kartoffelsalat und Schinkenchips

Fast ein Fastengericht…

Der Hauptdarsteller in unserem Rezept ist der Zuckerhutsalat. Gleich vorweggenommen: der Salat ist gar nicht süß, sondern anregend herb. Seinen Namen hat er deshalb, weil er wie ein Zuckerhut (Feuerzangenbowle) gewachsen ist. Mich erinnert er optisch an eine Mischung aus Eisbergsalat und Spitzkohl. Verwandt ist der Zuckerhut mit Endiviensalat, Radicchio und Estragon.

Zuckerhut kann roh als Salat oder gedünstet wie Chicoree gegessen werden. Wer weniger Bitterstoffe will, legt die Blätter in lauwarmes Wasser.

Hier unser Kehraus-Rezept für **„Gefüllter Zuckerhut mit Kartoffelsalat und Schinkenchips“:**

Zutaten

Für 4 Personen:

- 1 großer Zuckerhut (Salat), alternativ geht Eisbergsalat
- 500 g Kartoffeln, festkochend
- 150 g Schwarzwälder Schinken oder Speck, hauchdünn geschnitten
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 200 g Schmand

Für das Dressing:

- 150 ml Rinder- oder Geflügelbrühe
- 50 ml Apfelsaft
- 10 EL Essig
- 4 EL Öl
- 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer
- Senf zum Abschmecken

Zum Anrichten:

- Balsamessig, Kürbiskerne, Kresse oder Schnittlauch
- Brot zum Servieren

Zubereitung

Für das Dressing 150 ml Brühe, 4-5 EL Essig, 4 EL Öl, ½ TL Zucker, Salz, Pfeffer, Zwiebelwürfel und 1 TL Senf in einer Schüssel verrühren.

Die Kartoffeln weichkochen, abseihen, schälen und in Scheiben schneiden und dem Dressing vermischen.

Den Zuckerhut längs durchschneiden. **Tipp:** durch den Strunk schneiden, damit dieser die Salatblätter zusammenhält. Wer weniger Bitterstoffe im Salat möchte, legt die Salathälften für 15 Minuten in lauwarmes Wasser. Danach auf einem Küchentuch, mit der Schnittfläche nach unten legen und abtropfen lassen.

Die Schinkenscheiben in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten. Danach die Schinkenscheiben herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

In der Pfanne das ausgelassene Fett mit 50 ml Apfelsaft, 6 EL Essig, 1/2 TL Zucker, etwas Salz und Pfeffer ablöschen. Als Dressing in einer Tasse aufbewahren.

Zum Anrichten die beiden Salathälften auf einer Platte (oder großem Brett) verteilen. In die Mitte den Kartoffelsalat füllen. Zwischen die Salatblätter die knusprigen Schinkenscheiben stecken.

Das Dressing und etwas Balsamessig auf die Salathälften träufeln. Mit gehackten Kürbiskernen und Kresse bestreuen.

Tipp: Dazu Schmand und Brot reichen.