

SWR1 Pfännle-Rezept: Herbstsalate mit Birnen-Feigensenfdressing, Käse, Nüssen & Sprossen



So gut isst Baden-Württemberg!

Seit über 20 Jahren geht SWR1 Pfännle in Zusammenarbeit mit den Schmeck den Süden-Gastronomen auf die Reise und macht an vier Sonntagen im September Station. Dieses Jahr gastiert die Pfännle in Bretten, Überlingen, Villingen und Fellbach.

Einige "Schmeck den Süden"-Köche zeigen ihr Können vor Publikum. Georg Barta, vom Ochsen zu Diefenbach rockt zum Auftakt in Bretten gleich zweimal die Bühne. Und ich, Eberhard Braun, zeigt in allen vier Städten, viermal am Tag raffinierte Kochtips & Tricks im EDEKA Zelt. Probieren ist herzlich erlaubt.

Eine kleine Kostprobe gibt es jetzt schon vorab. Hier die Rezeptur für **"Herbstsalate mit Birnen-Feigensenfdressing, Käse, Nüssen & Sprossen"**:

Zutaten

Für das Dressing (reicht für ca. 500 ml bzw. ca. 4-6 Personen):

- 75 ml milder Essig (z.B. Balsam Essig)
- 50 ml Olivenöl oder neutrales Pflanzenöl

- 25 ml Raps- oder Sonnenblumenöl
- 1 Birne (ca. 200-250 g)
- 100 ml Apfelsaft
- 1 EL Feigensenf
- 1-2 EL grobkörniger Senf oder eingelegte Senfkörner
- Ca. 30 Blätter Basilikum
- Abrieb einer Bio-Zitrone oder Limette
- Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker oder Honig

Extra: Herbstsalat (z.B. Rukola, Chicorée, Eichblatt, Spitzkohl, Frisee, Radicchio, Spinat) und Bio Hirtenkäse oder Allgäuer Bergkäse g.U., feste Birnen, Kräuter, Nüsse und Sprossen nach Wahl

Zubereitung

Für das **Dressing** die Birne schälen, entkernen und fein würfeln. Birnenwürfel in einem kleinen Topf mit 100 ml Apfelsaft 5 Minuten kochen. Dann pürieren und abkühlen lassen. Das Birnenpüree mit dem Essig, Salz, Pfeffer, Zucker (oder Honig), Basilikum, Öle, Feigensenf, Senf und Zitronenabrieb (oder Limettenabrieb) fein mixen. Die festen Birnen längs in 0,5 cm große Scheiben schneiden und in einer (Grill-)Pfanne mit etwas Öl beidseitig jeweils 1 Minute braten.

Den Salat auf Teller verteilen. Mit Käse, gebratenen Birnenscheiben, Nüssen, Kräutern und Sprossen belegen. Dazu das Dressing reichen.

Tipps und Tricks:

- Das Dressing wird feiner, wenn das Birnenpüree durch ein feinmaschiges Sieb gestrichen wird. Die feinen Kernchen bleiben so zurück.
- Noch mehr Pfiff bekommt das Dressing mit etwas Knoblauch, Chili und Bio-Gemüsebrühepulver.
- Der Käse kann gewürfelt, in einem Weckglas, mit Öl, Kräutern, Knoblauch und Chili eingelegt werden.
- Knusprig gebratene Speckscheiben passen auch gut zu den gebratenen Birnen.

