

Sublimier Kräutersalat

Zutaten: (für 4 Personen)

- Gemischte, kleinblättrige Salatsorten (je nach Saison)
- Essbare Knospen und Blumen (je nach Möglichkeit)
- 2 Radieschen
- ½ kleiner Rettich
- 2 Champignons oder andere roh essbare Pilze
- Verschiedene Kräuter je nach Angebot (Minze, Melisse, Estragon, Petersilie, etc.)
- Sprossen (je nach Angebot)
- 1 EL Sesam
- Bestes Olivenöl
- Aceto Balsamico Tradizionale
- 10 g Kombu (Algen)
- 40 g Bonito-Flocken (Katsuobushi)
- 1 Zitrusfrucht nach Wahl (Bergamotte, Orange, Zitrone, etc.)

Zubereitung:

- Am Vorabend 1 L Mineralwasser ohne Kohlensäure in einen Topf giessen.
- 10 g Kombu-Algen ganz darin über Nacht einlegen. Bevor man sich an die Zubereitung des Salates macht, die Alge aus dem Wasser entfernen und dieses auf 90 Grad erhitzen.
- 40 g Bonito-Flocken (Katsuobushi) dazu geben. Pfanne vom Feuer nehmen, ziehen lassen. Danach die Flocken herausnehmen.
- Sesamsamen leicht in einer Bratpfanne ohne Fett anrösten und beiseitestellen.
- Alle Salatsorten, die man waschen sollte, waschen, trocknen, kleinblättrig rüsten und in eine Schüssel geben.
- Radieschen und Rettich fein hobeln (Mengenverhältnis nach Gefühl).
- Pilze rüsten und entweder ganz lassen (kleine Pilze) oder fein hobeln.
- Kräuter waschen, trocknen und zupfen.
- Sprossen waschen und gut trocknen. Alle Zutaten in die Salatschüssel geben.
- Mit wenig Olivenöl und Aceto nach Gefühl anmachen und mit den Händen vorsichtig mischen. Der Salat sollte locker bleiben und nicht kleben vor Öl.
- In einem tiefen Suppen-Teller etwas erkaltete Dashi anrichten. Darüber sorgfältig den Salat locker streuen, sodass jeder Teller etwa gleich aussieht, respektive das Mengenverhältnis der einzelnen Zutaten etwa stimmt. Zum Schluss den gerösteten Sesam darüber streuen.



- Mit der Raffel etwas Schale einer Zitrusfrucht nach Wahl (Bergamotte, Orange, Zitrone, etc.) fein darüber raffeln.