

Folge 3: Winchester

Englischer Powersalat (für 2 Personen)



Zutaten:

Für das Pesto:

- 2 Bund Brunnenkresse, grob gehackt
- 6 EL Rapsöl
- 1 kleine Handvoll Walnüsse
- 1 Knoblauchzehe, geschält und zerdrückt
- 40 g reifer Cheddar, gerieben

Für den Salat:

- 5 EL Rapsöl
- 3 dicke Scheiben Weißbrot vom Vortag, grob zerrupft
- 300 g englische Blutwurst, in große Stücke geschnitten
- 10 Kirschtomaten
- 100 g Cannellini-Bohnen aus der Dose, abgossen
- 1 Schuss Sherry-Essig



Zum Garnieren:

1 Bund Brunnenkresse

1 EL Rapsöl

Zubereitung:

Für das Pesto: In einem Mörser (oder in der Küchenmaschine) Brunnenkresse, Öl, Walnüsse, Knoblauch, Käse, Salz und Pfeffer mit dem Stößel zu einer gleichmäßigen, nicht zu glatten Masse verarbeiten. Abschmecken und beiseite stellen.

2 EL Öl bei großer Hitze in einer Pfanne erwärmen. Wenn es heiß ist, die Brotstücke hineingeben und einige Minuten anrösten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Das geröstete Brot aus der Pfanne nehmen und auf ein Stück Küchenpapier legen. Das restliche Öl in derselben Pfanne erhitzen. Wenn es heiß ist, die Blutwurst hineingeben und einige Minuten anbraten, dann die Kirschtomaten hinzufügen. Zusammen braten, bis die Wurst leicht knusprig ist und die Tomaten weich sind, aber noch nicht zerfallen. Die Cannellini-Bohnen zugeben und dann mit dem Essig ablöschen.

Zum Garnieren: Das geröstete Brot, die Tomaten, die Blutwurst und die Bohnen auf einem Teller anrichten, das Pesto darüber geben und zuletzt mit der Brunnenkresse und noch etwas Öl garnieren.

Guten Appetit!