

Salate und kalte Gerichte

Couscous Salat · Salade de couscous

Zutaten Couscous

	4 Pers	10 Pers
Couscous	150 g	375 g
Gemüsefond	150 g	375 g
Olivenöl, kaltgepresst	15 g	38 g
Lorbeerblatt, frisch, gewaschen	0,5	1
Sternanis	0,5	1
Zimtstange	0,5	1
Nelken	1	2
Salz		
Pfeffer		
Muskat		

Zutaten Sauce

Olivenöl	60 g	150 g
Karotten, geschält	80 g	200 g
Stangensellerie, gerüstet	80 g	200 g
Datteln ohne Stein	40 g	100 g
Zitronensaft, frisch	20 g	50 g
Petersilie, frisch, gekraust	25 g	60 g
Pfefferminze, frisch	6 g	15 g
Frühlingszwiebeln, gewaschen, gerüstet	0,5	1

Vorbereitung

- Couscous mit Olivenöl in einer Gastro-Norm-Schale mischen.
- Gemüsefond mit den Gewürzen und dem Salz aufkochen.
- Karotten waschen und in Julienne (Streifen) schneiden.
- Stangensellerie waschen und quer zur Faserung in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden.
- Datteln hacken oder in Jardinière (kleinwürfelig) schneiden.
- Petersilie waschen und fein hacken.
- Pfefferminze waschen und in Chiffonnade (feine Streifen) schneiden.

Zubereitung

- Couscous-Olivenöl-Gemisch mit heissem Gemüsefond übergossen, abdecken und ca. 15 Minuten ziehen lassen.
- Sauce herstellen (alle Saucenzutaten vermischen) und über den Couscous giessen.
- Alles gut vermischen und abschmecken.

Hinweise für die Praxis

Den Couscous nicht «quetschen», sondern vorsichtig auflockern. Abschnitte von den Schnittarten für Fond, Suppen oder Saucen weiterverwenden.

Gurke mit Fenchel-Apfelsalat · Concombres et salade de fenouils aux pommes

Zutaten Gurke

	4 Pers	10 Pers
Gurke	1	2,5
Kristallzucker (1)	13 g	32 g
Salz (1)	7 g	18 g
Dillzweige, frisch	2	5

Zutaten gepickelte rote Zwiebeln

Wasser	60 g	150 g
Weisser Balsamessig	60 g	150 g
Kristallzucker (2)	60 g	150 g
Senfkörner, getrocknet (1)	5 g	13 g
Thymianzweige, frisch, gewaschen	1	2
Zwiebeln, rot, mittelgross	1	3

Zutaten Fenchel-Apfelsalat

Fenchel, frisch, gerüstet, gewaschen	200 g	500 g
Äpfel, frisch, entkernt	200 g	500 g
Dillspitzen, frisch, gewaschen	4 g	10 g
Kristallzucker (3)	10 g	25 g
Salz (2)	10 g	25 g
Zitronensaft, frisch	20 g	50 g
Zitronenzesten, frisch	4 g	10 g
Senfkörner, getrocknet (2)	10 g	25 g
Olivenöl, kaltgepresst	50 g	125 g

Vorbereitung Gurke

- Gurke waschen, schälen, längs halbieren und entkernen.
- Dillzweige waschen und trocknen.
- Mit Kristallzucker (1), Salz (1) und Dillzweigen voll vakuumieren und für 1 Stunde kühl stellen.

Vorbereitung gepickelte rote Zwiebeln und Salat

- Rote Zwiebeln waschen und in Spickel schneiden.
- Senfkörner (2) rösten.
- Wasser, Weissweinessig, Kristallzucker (2), Salz (2) mit Thymianzweig und Senfkörner (1) aufkochen, ca. 2 Minuten sieden lassen und über die Zwiebelspickel giessen und erkalten lassen.
- Äpfel waschen und trocknen.
- Anschliessend Äpfel und Fenchel mit einer Mandoline (Hobel) oder mit der Aufschnittmaschine so fein wie möglich aufschneiden.
- Dillspitzen hacken.

Zubereitung

- Gurkenhälften aus dem Vakuum Beutel nehmen und mit Küchenpapier abtrocknen.
- Gurkenhälfte nochmals halbieren (Viertel).
- Alle Zutaten vom Salat mischen und auf einem Gurkenviertel anrichten.
- Mit den gepickelten roten Zwiebeln garnieren.

Hinweise für die Praxis

Beliebig Dillzweige und/oder Fenchelkraut als Gestaltungselemente einsetzen. Die einzelnen Komponenten können sehr gut zeitentkoppelt vorbereitet werden. Der Salat sollte jedoch «à la Minute» gefertigt werden.