

Jörg Sackmann

Dienstag, 17. August 2021

Gratinierter Feta mit marinierten Schalotten

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten:

100 ml	weißer Balsamico
50 ml	Wasser
2 EL	Zucker
etwas	Salz
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
5	Schalotten
4 EL	Olivenöl
3	Kopfsalatherzen
150 g	Lardo (eingelegter fetter Rückenspeck nach ital. Art)
100 g	Weizenmehl (Type 405)
60 g	Speisestärke
1 Prise	Backpulver
15 ml	Sake (Reiswein)
1 TL	Pflanzenöl
100 ml	Wasser, eisgekühlt
300 ml	Pflanzenfett zum Frittieren
400 g	Fetakäse
40 g	Muscovado-Zucker



Zubereitung:

1. Für die Marinade Balsamico mit Wasser, Zucker, einer Prise Salz und Pfeffer in einen Topf geben aufkochen, anschließend abkühlen lassen.
2. Schalotten schälen der Länge nach halbieren und in lange dünne Streifen schneiden.
3. In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, die Schalottenstreifen darin glasig anschwitzen, dann mit etwa der Hälfte der gekochten Balsamicomarinade ablöschen und ziehen lassen.
4. Die Salatherzen putzen, waschen und abtropfen lassen.
5. Den Speck in 2 mm dünne Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett auslassen. Mit Pfeffer würzen und die Pfanne zur Seite stellen.
6. Für den Tempurateig das Mehl mit Speisestärke und Backpulver mischen. Sake, Pflanzenöl, 1 Prise Salz und eisgekühltes Wasser kräftig unterrühren, sodass ein dünnflüssiger Teig entsteht.
7. Das Frittierfett in einem großen Topf erhitzen.

8. Den Teig über einen Löffel in das heiße Fett tropfen lassen, so dass Teigperlen entstehen. Diese goldbraun im heißen Fett ausbacken, mit einer Siebkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Fetakäse in 4 ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Käsescheiben dünn mit Muscovado-Zucker bestreuen. Mit einem Küchen-Bunsenbrenner den Zucker auf dem Käse karamellisieren. (Ersatzweise den Käse mit Zucker bestreut in eine Auflaufform geben und unter der heißen Grillschlange oder bei Oberhitze im Backofen kurz karamellisieren.)
10. Salatblätter mit restlicher Balsamico-Marinade und etwas Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und vermischen.
11. Salat in der Tellermitte verteilen, die Zwiebeln darauf geben, den Käse aufsetzen und mit Speck und Tempura-Crunch bestreuen.

Pro Portion: 1180 kcal / 4960 kJ
86 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 83 g Fett