

Informationen zur Sendung vom 19.03.2025

Kartoffelrose auf Bohnennest zu Lammrückensteaks

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 Personen)

Salat

1 kleiner Eisbergsalat
100 g Rucola
2 Laugenstangen
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
ca. 100 ml Olivenöl

Sauce

50 g Parmesan
150 g Natur-Joghurt
1 TL Miso-Paste (optional)
restliches Knoblauchöl von der Röstzubereitung
1 TL Senf
½ Bio-Zitrone
Salz
Pfeffer

Außerdem

2 – 3 Mandarinen

Zubereitung

Die Knoblauchzehen schälen, in grobe Stücke schneiden und in ein passendes Gefäß geben. Das Olivenöl angießen und beides zusammen pürieren.

Die Laugenstangen in halbzentimeterdicke Scheiben teilen und auf ein Backblech legen. Alle Exemplare großzügig mit der Hälfte des Knoblauchöls einpinseln. Die Stücke einige Minuten im Backofen oder unter der Oberhitze eines Grills golden rösten und zum Abkühlen zur Seite stellen.

Die langen oder harten Stiele des Rucola-Salates abschneiden. Danach die Blättchen waschen und in einer Salatschleuder oder einem Sieb trocknen.

Die äußeren Blätter vom Eisbergsalat entfernen und den Salat halbieren. Mit einem Messer alles in größere Stücke schneiden und auseinanderzupfen. Die Zwiebel schälen, halbieren und würfeln.

Für die Sauce den Parmesankäse grob reiben und in einen Mixbecher geben. Mit Joghurt, Miso, abgeriebener Zitronenschale, Senf und dem restlichen Knoblauchöl zusammen pürieren. Salz und Pfeffer zugeben und in eine Sauciere füllen.

Die Mandarinen pellen und in Scheiben schneiden.

Eisbergsalat, Zwiebeln und Rucola in eine Schüssel füllen. Die Röstbrotstücke – je nach Größe – durchbrechen und unter den Salat mischen. Zuletzt mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit halbierten Mandarinscheiben belegen.

Anrichten

Den Salat auf Tellern oder Schalen anrichten. Die Parmesankäsesauce extra reichen.

Informationen zur Sendung vom 19.03.2025

Kartoffelrose auf Bohnennest zu Lammrückensteaks

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Parmesankäse – ein vegetarisches Produkt?

Viele Käsesorten wie zum Beispiel Parmesan, Emmentaler, Pecorino und Appenzeller sowie viele französische Weichkäse dürfen nur tierisches Lab enthalten, weil das ihre geschützte Herkunftsbezeichnung vorschreibt. Lab ist ein Enzymgemisch, das aus dem Magen von jungen Wiederkäuern (Kälbern) gewonnen wird und dafür sorgt, dass die Milch während der Herstellung gerinnen kann.

Es gibt auch Methoden, bei denen Extrakte aus Pilzen oder Bakterien die Gerinnung der Milch bewirken. Da keine Kennzeichnungspflicht existiert, welche Labsorte im Produkt steckt, muss man sich beim Hersteller oder im Fachhandel informieren. Nach meiner Erfahrung sehen die meisten Vegetarier kein Problem beim Verzehr von tierischem Lab, da sie ansonsten auf viele köstliche Käse verzichten müssten. Ansonsten für diese Sauce ein Ersatzprodukt für den Parmesan verwenden.

Miso

Miso kommt aus Japan und ist eine fermentierte Würzpaste, die aus Sojabohnen hergestellt wird. Es gibt unterschiedliche Sorten von mild bis kräftig – es kommt auf die Fermentationsdauer und auch auf die Inhaltsstoffe an. Da man zum Würzen nur wenig benötigt, lieber ein hochwertiges Produkt kaufen. Es sollte nicht pasteurisiert sein, lange fermentiert haben und keine Zusatzstoffe wie Stabilisatoren, Alkohol oder Zucker enthalten.

Misopaste sorgt für einen komplexen Geschmack. Sie ist eine gesunde und köstliche Alternative, um Saucen, Marinaden und Suppen ein allumfassendes Aroma zu verleihen. Miso gibt es im Online-Handel, in Asia-Läden, im Bio-Laden und in gutsortierten Supermärkten.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!