

---

**EINER FÜR ALLE**  
essen&trinken 7|2021

---

*"Es hat durchaus Seltenheitswert, dass ein einzelner Wein ein komplettes Menü begleiten kann - ein Kunststück, das die **Mandelgarten Riesling Spätlese** von **Müller-Catoir** mit faszinierender Leichtigkeit gelingt. Ihr perfekt ausbalanciertes Süße-Säure-Spiel wird sowohl der Honig-Olivenöl-Creme als auch der Süß-herzhaft-Kombination im Dessert gerecht. Dank der dichten Frucht von Pfirsich und Zitronenschale macht sie aber auch zur intensiven Shiitake-Bouillon eine blendende Figur."*

Empfohlen zu

## Sommergemüse-Salat mit Honig-Olivenöl- Creme

*"Herzhaft, sauer, bitter oder süß? Einmal alles, bitte! Gekrönt von knusprigem Buchweizen entfaltet sich ein sommerliches Feuerwerk der Aromen."*

**Rezept** | Fertig in: 1 Stunde | Schwierigkeit: mittelschwer |  
Thema: Vegetarisch, Gäste, Sommer, Vorspeise, Salate, Gemüse  
| Pro Portion: Energie: 597 kcal, Kohlenhydrate: 27 g, Eiweiß: 4  
g, Fett: 50 g | Rezepteigenschaften: Bohnen - Zuckerschoten -  
Moehren - Honig - Buchweizen | Zutaten für 4 Portionen:

### HONIG-OLIVENÖL-CREME

1 Bio-Zitrone, 2 El Sommerblütenhonig, 1 Eiweiß (KI. M), 200  
ml Olivenöl, Salz

### GEMÜSE

100 g Zuckerschoten, 100 g Bohnen, 100 g Rettich, 15° g  
Fingermöhren, 1 Bund Radieschen, 1 Stange Staudensellerie  
(mit Grün), 1 El Aceto balsamico bianco, Salz, Zucker, 1 frisches  
Lorbeerblatt, 4 El Buchweizen, 1 rosa Grapefruit, 4 Stiele Kerbel

**Außerdem: Gemüsehobel**



## Zubereitung

1. Für die Honig-Olivenöl-Creme Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft mit Honig und Eiweiß mit einem Schneebesen verrühren und tröpfchenweise das Öl unterrühren, bis eine homogene, cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz abschmecken.
2. Für das Gemüse Zuckerschoten und Bohnen putzen, quer halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. In eiskaltem Wasser abschrecken und im Sieb abtropfen lassen. Rettich putzen, schälen und mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln. Fingermöhren putzen, waschen, längs vierteln. Radieschen putzen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Staudensellerie putzen, waschen. Selleriegrün abschneiden, mit feuchtem Küchenpapier abdecken und beiseitestellen. Sellerie schräg in 1 cm lange Stücke schneiden.
3. Lorbeerblatt mit einer Schere mehrfach einschneiden. Gemüse mit Balsamessig, etwas Salz und 1 Prise Zucker leicht verkneten, Lorbeerblatt zugeben und ca. 30 Minuten ziehen lassen.
4. Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Grapefruit so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Grapefruitfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und beiseitestellen.
5. Creme auf 4 Tellern mittig verteilen, Salat darauf anrichten. Mit Buchweizen, Selleriegrün und abgezupften Kerbelblättchen bestreuen und servieren. Dazu passt Baguette.

**TIPP:** Wer es kräftiger mag, kann für die Honig-Olivenöl-Creme auch würzigeren Tannenhonig verwenden.