


Lafers Safran-Blumenkohl-Salat mit gebratenen Jakobsmuscheln

 happy-mahlzeit.com/tv-rezepte-archiv/lafer-lichter-lecker/lafers-safran-blumenkohl-salat-mit-gebratenen-jakobsmuscheln/

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Blumenkohl von ca. 400 g
- 400 ml Geflügelfond
- 1 g Safran
- 2 EL Sweet-Chili-Sauce
- 2 EL helle Sojasoße
- 1 Limette, unbehandelt
- 7 EL Olivenöl
- 1/2 Knoblauchknolle
- 1 rote Zwiebel
- 1 Orange
- 1 Grapefruit
- 10 Cocktailtomaten
- 2 Stangen Frühlingslauch
- 8 Jakobsmuscheln, küchenfertig
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen.

Geflügelfond aufkochen, Safran zugeben und einige Minuten darin ziehen lassen, bis der Fond eine intensiv gelb-orange Farbe hat. Die Röschen in dem Sud bissfest garen, in Eiswasser kurz abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Dressing die Schale der Limette abreiben und den Saft auspressen. Beides Saft und Abrieb in einer Schüssel mit der Sweet-Chili-Sauce und der Sojasoße mischen. Zuletzt 4 EL Olivenöl unterschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln, Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Orange und Grapefruit so schälen, dass die gesamte weiße Haut entfernt ist. Anschließend die Filets heraustrennen und den Saft auffangen. Die Tomaten waschen, gut abtropfen und halbieren. Frühlingslauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Blumenkohlröschen mit der Marinade und den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen.

Die Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln darin von beiden Seiten anbraten. Den restlichen Knoblauch, Rosmarin und Thymian Kräuter zugeben und die Jakobsmuscheln bei mittlerer Hitze gar ziehen lassen, so dass sie innen noch schön glasig sind. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Blumenkohl-Salat auf den Tellern anrichten und jeweils 2 Jakobsmuscheln darauf setzen.

Rezept: Johann Lafer

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! 26.4.2008

Prominenter Gast: Michaela May