

Paradeisersalat mit Sommerrüben, Frischkäse, Isabellatraubenessig und Bärlauchkapern

600g bunte Paradeiser verschiedene Sorten, verschiedene Formen

12 junge Sommerrüben diverse Sorten und deren Blätter

Bärlauchkapern

120g Frischkäse

100ml Isabellatrauben Essig (wir machen den selber, man kann den Essig auch 1 zu 1 mit dem Einlegefond ersetzen)

Bärlauchkapern:

Einlegefond: (für jegliches Eingelegtes Gemüse zu verwenden / Auch als Dressingbasis

- 200ml Wasser
- 200ml weißer Balsamico
- 80g Zucker
- 12g Salz

Alles gemeinsam aufkochen und komplett abkühlen lassen.

Bärlauchkapern gut waschen und abtrocknen – in ein Glas geben und mit dem Einlegefond komplett begießen. Deckel drauf und kühl lagern. Die ersten 3 Tage das Glas immer wenden – danach mit Sicherheit 6 Monate haltbar – Langzeitstudien wurden noch nicht durchgeführt, da alles aufgegessen wurde.

Sommerrüben:

Rüben gut waschen und entweder auf groben Salz bei 160°C im Ofen garen oder im gewürzten Wasser (Salz, Honig, Koriandersamen, Lorbeerblatt, Wacholder) weich kochen. Man muss die verschiedenfärbigen Rüben beim Kochen im Wasser nicht trennen.