



Vorspeise: "Feigencarpaccio, Ruccola püriert mit gerösteten Baumnüssen und einer Chilli/Honig Vinaigrette"

Eigenkreation Food-Buddy`s



Zutaten für 1 Teller

- 2 frische Feigen
- 1 kleine Handvoll Ruccola
- 1 dl Olivenöl
- Meersalz / Pfeffer
- 1 Knoblauch gepresst
- 1/2 Lemone (Saft)
- 3 EL Parniermehl
- 30g Baumnüsse
- 1/2TL Flüssighonig
- 1 Chilli (entkernt)
- 3 EL Olivenöl für Vinaigrette
- Kürbiskernen zu dekorieren

Zubereitung Ruccola

Den Ruccola, 1dl Olivenöl, Knoblauch, Parniermehl und den Saft der Lemone in ein hohes Gefäss geben und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Sollte eine cremige Konsistenz haben. Die Baumnüsse grob zerdrücken und in einer Bratpfanne etwas anrösten. Achtung! Nicht verbrennen lassen. Dabei bleiben bis fertig geröstet. Vom Herd nehmen. Die 2 Feigen so dünn wie möglich schneiden. **TIPP: Vor jedem Schnitt, dass Messer kurz unters Wasser halten. Das Messer sollte richtig gut geschärft sein.**

Zubereitung Chilli/Honig Vinaigrette:

3EL Olivenöl, Chilli entkernen und fein hacken, 1/2TL Flüssighonig in eine Schüssel geben. Mit wenig Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

Anrichten/Deko:

Die dünn geschnittenen Feigen auf einen Teller geben. (Kann rund oder eckig sein) Ruccolapüree auf den Teller geben. Die Baumnüsse darüber fallen lassen. Die Vinaigrette auf die Feigen tröpfel lassen. Ein paar Kürbiskerne auf dem Teller verteilen. 2-3 Ruccolablätter als Deko verwenden. Fertig. Der Anrichte sind keine Grenzen gesetzt. Wie jeder mag.

Viel Spass beim nachkochen von unserem Rezept :-)

Eure Food-Buddy`s