



Schwierigkeit: mittel **Zeit:** ca. 20-30 Minuten (+ Süßlupinen über Nacht einweichen, Kochzeit: 2 Stunden)

Süßlupinen Salat

Am Vortag: Die Lupinensamen am Vortag für 12 Stunden, am besten über Nacht, in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Dressing: Ei mit Senf und Essig in einen schmalen Mixbecher geben. Den Pürierstab hinein tauchen, das kaltgepresste Rapsöl darauf gießen. Den Pürierstab einschalten und wenige Sekunden auf dem Boden halten. Sobald sich die Zutaten am Boden zu einer cremigen Mischung verbinden, den Pürierstab langsam am Rand des Gefäßes hochziehen und alles zu einer Mayonnaise aufmixen.

Estragon waschen, Spitzen abschneiden und beiseitelegen, übrigen Estragon fein hacken. Perlzwiebeln abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen. Mayonnaise in einer Schüssel mit dem Joghurt und 1 bis 2 TL Perlzwiebelwasser zu einem Dressing verrühren. Das Dressing mit körnigem Senf, Salz und etwas gehacktem Estragon abschmecken.

Salat: Die eingeweichten Süßlupinensamen abgießen, abspülen, in einem Topf mit Salzwasser aufkochen lassen und anschließend in ca. 2 Std. leise köchelnd weich garen. Währenddessen Zucchini waschen, der Länge nach vierteln, entkernen. Die entkernten Viertel leicht schräg in Scheiben schneiden, salzen und beiseite stellen. Die Lupinensamen abgießen, kalt abspülen und abkühlen lassen.

Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Garnelen darin 1 bis 2 Min. scharf anbraten, wenden und nochmals 1 bis 2 Min. braten, leicht salzen.

Zucchini abtropfen lassen, mit Lupinensamen und Dressing vermengen. Den Salat anrichten, mit Estragonspitzen und abgetropften Perlzwiebeln dekorieren. Garnelen darauf verteilen, nach Belieben mit Baguette servieren.

Tipps:

Die Zutaten für die Mayonnaise sollten alle Zimmertemperatur haben.

DIE
VIER
VON HIER!



Zutaten

für 4 Portionen:

Dressing:

1 Ei, Größe M

1 TL Senf, scharf

2 Spritzer Essig (z. B. Weißwein-, Estragon- oder Kräuteressig)

100 ml Rapsöl, kalt gepresst

2 - 3 Zweige Estragon, frisch

2 - 3 EL Naturjoghurt

5 - 6 EL Perlzwiebeln, aus dem Glas

1 - 2 TL Senf, körnig

Salat:

100 g Süßlupinensamen, getrocknet

1 TL Salz

1 große oder 2 kleine Zucchini

20 Garnelenschwänze

2 EL Rapsöl, raffiniert

Optional: Baguette