

In einer mir gut bekannten Familie nannte man **Feldsalat** immer nur „Hasenfraß“. Ich fand das charmant, konnte aber mit diesem speziellen Grünzeug lange wenig anfangen. Dieser Herbst brachte mich zwecks Vitaminversorgung der Mitesser auf den Feldsalat. Ist er schön frisch, schmeckt er sehr aromatisch, leicht nussig. Außerdem hat dieses Blattgemüse unter seinem Namen „Rapunzel“ eine märchenhafte Bedeutung. Nur ist er allein serviert und mit einer Vinaigrette beträufelt ein bisschen langweilig. Deshalb habe ich dem Hasenfraß ein bisschen Zubehör beigelegt, damit sich einer gehaltvoller Seitensalat zum Hauptgericht ergibt.

### Die Zutaten (pro Person):

1 ~ 2 Händevoll frischer Feldsalat

4 ~ 5 mittelgroße braune Champignons

3 ~ 4 kleine Kirschtomaten

1 kleine Scheibe Toast

Knoblauch und Kräutersalz für die Croutons

bisschen Zitronensaft

Senf, Salz, Pfeffer, Apfelessig, Zucker, Olivenöl und Milch für die Vinaigrette

### Die Zubereitung:

Rühren wir zunächst die Vinaigrette. Da die sich im Glas im Kühlschrank gut eine Woche hält, kannst du ruhig mehr machen als benötigt. Deshalb findest du hier nur ungefähre Mengenangaben. Angerührt wird in einer kleinen Schüssel. Zuerst haust du ein, zwei Teelöffel mittelscharfen Senf oder ABB-Mostert hinein. Darauf kommt ordentlich Salz und ziemlich viel Pfeffer aus der Mühle. Nun gib anderthalb Esslöffel Apfelessig dazu und verrühre alles zu einer Art Paste. Dazu kommen zwei bis drei Esslöffel allerbesten Olivenöl. Jetzt verquirlst du alles (ich benutze dazu eine Gabel) zu einer homogenen Soße. Schmeck die Vinaigrette mit ein bisschen Zucker und – wenn nötig – mit mehr Salz und Pfeffer ab. Zuletzt rührst du einen kleinen Schuss Vollmilch für die Bindung und die Konsistenz ein.

Die Croutons entstehen aus stinknormalem Toastbrot. Die Scheiben werden zuerst goldbraun angetoastet und dann in kleine Würfel geschnitten. In einer weiten Pfanne lässt du nicht zu wenig Olivenöl warmwerden. Gib eine geschälte Knoblauchzehe dazu. Dann erhöhst du die Temperatur und röstest die Croutons unter ständiger Bewegung scharf an. Gut sind sie

geworden, wenn sie außen knackig und innen noch weich sind. Füll sie in eine Schüssel um, streu ein wenig Kräutersalz darüber und vermisch alles. Die Knoblauchzehe wirfst du bitte weg.

Wenn du den Feldsalar im Supermarkt kaufst, wird der fein sauber gewaschen in Schutzgas in der Klarsichtbox daherkommen. Auf dem Markt gibt man ihn händeweise in Tüten. Dann ist er sandig. Immer. Im Gegensatz zu den meisten anderen Blattsalaten solltest du den Feldsalat daher in Wasser schwimmend reinigen. Also wirfst du ihn in das gefüllte Spülbecken und bewegst ihn solange bis sich am Boden ordentlich Sand abgesetzt hat. Dann kommt er zum Abtropfen auf einen Durchschlag. Zuletzt wird er trockengeschleudert und/oder auf Küchenhandtüchern zum Trocknen ausgelegt. Wichtig: Jedes Tröpfchen Wasser am Blatt stört den Geschmack! Außerdem musst du frischen Feldsalat verlesen, also welke Blätter und Stiele entfernen

Die Champignons muss man heutzutage nicht mehr unter fließendem Wasser waschen, und man sollte es aus Aromagründen auch nicht tun. Ich reibe die Pilze einfach mit einem Küchenhandtuch ab und achte darauf, eventuell vorhandene Erdkrümel zu entfernen. Nun schneidest du jedem Champignon den Stil ab und zerlegst ihn in nicht zu dünne Scheiben. Ein Pilz sollte etwa sechs, sieben Scheiben ergeben. Gib die Scheiben in eine Schüssel, beträufle sie mit Zitronensaft, damit die Schnittflächen nicht braun werden.

Die Kirschtomaten wäschst und halbiert du.

Zum Anrichten von Hasenfraß eignet sich am besten eine schöne große Platte. Bei uns steht die zentral auf dem Tisch, und jeder Mitesser bedient sich direkt daran. Auf der Platte breitest du den Feldsalat aus, sodass er in der Mitte ein bisschen höher liegt. Zuerst verteilst du die Champignon-Scheiben darauf, dann die Kirschtomätchen. Streu ungefähr die Hälfte der Croutons auf dem Salat und biete den Rest zum Naschen in einer Schüssel an. Quirl die Vinaigrette noch einmal ordentlich durch und gib per Esslöffel Soße über den Salat – man nennt das auch „Napieren“. Auch von der Vinaigrette bietest du den Rest zur Selbstbedienung an.

Natürlich lässt sich Hasenfraß-Salat variieren – mit einem anderen Dressing und mit anderem Zubehör. Du musst lediglich darauf achten, dass die weiteren Zutaten den Feldsalat nicht erschlagen.