



Kasslerlachs auf Brokkoli-Mais-Salat

mit cremigem Jalapeño-Dressing

ca. 40min 2 personen

Kassler, ein gepökeltes und leicht geräuchertes Schweinefleisch, muss nur kurz angebraten werden, um sein köstliches Aroma zu entfalten. Heute bringst du ihn auf einem frischen Salat aus gegartem Brokkoli, Mais und Babyspinat besonders gut zur Geltung. Doch damit nicht genug: Feurige Jalapeño-Chilischote und angebratener Knoblauch werden mit Crème fraîche zu einem Dressing vereint, von dem kein Tropfen übrig bleibt. Yippie!

Wat je van ons krijgt

- 2 verse maïskolfjes
- 1 broccoli
- 1 teen knoflook
- 1 groene jalapeño-peper
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1x casserelrib
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- 3EL boter ⁷
- 1TL mosterd ¹⁰
- 1TL honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Für weniger Schärfe die Kerne entfernen und ggf. nur die 1/2 der Chilischote verwenden.

Allergenen

melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 651kcal, vet 49.1g, koolhydraten 24.9g, eiwit 28.2g



1. Gemüse kochen

In einem mittleren Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Mais** und den **Brokkoli** aufkochen. Die **Maiskolben** schälen, ggf. vorhandene Härchen entfernen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Den **Mais** bei mittlerer Hitze ca. 12Min. kochen, bis er gar und saftig ist. In den letzten ca. 2Min. den **Brokkoli** zugeben und mitkochen. Das **Gemüse** in ein Sieb abgießen.



4. Gemüse braten

Den **Mais** mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden. In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Den **Mais** und den **Brokkoli** zugeben und 3-5Min. braten, bis das **Gemüse** leicht gebräunt ist. Das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen und mit der **Vinaigrette** vermengen.



2. Jalapeños anschwitzen

Den **Knoblauch** sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden. 1EL Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die **Chiliringe** zugeben und 1-2Min. anschwitzen, dann den **Knoblauch** und 1TL Honig hinzufügen und ca. 1Min. mitgaren. Den Topf vom Herd nehmen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit der **1/2 des Paprikapulvers** bestreuen und in derselben Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 2-3Min. auf jeder Seite braten.



3. Dressing pürieren

Den **Jalapeño-Mix**, die **Crème fraîche**, 1TL hellen Essig sowie je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Dressing** pürieren. Ggf. 1-2EL Wasser unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. In einer Schüssel 1EL Olivenöl, 1EL hellen Essig und 1TL Senf zu einer **Vinaigrette** verrühren.



6. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden. Den **Spinat** unter den **Brokkoli** und den **Mais** mengen. Den **Salat** auf Teller verteilen, das **Fleisch** darauf anrichten und mit dem **Jalapeño-Dressing** beträufeln servieren.