

**Christian Henze**  
**Feldsalat mit Thunfisch-Aioli und Grissini**

**Dienstag, 25. Februar 2020**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 2 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Mediterran**

**Zutaten:**

**Für die Grissini:**

|         |                     |
|---------|---------------------|
| 250 g   | Dinkel-Vollkornmehl |
| 1 Prise | Salz                |
| 1 TL    | Zucker              |
| 20 g    | frische Hefe        |
| 150 ml  | Wasser              |
| 1 EL    | Fenchelsamen        |
| 1 TL    | Backkakao           |
| 4 EL    | Olivenöl            |

**Für den Salat:**

|         |   |
|---------|---|
| 100 g   | Feldsalat                                     |
| 80 g    | Parmaschinken, dünn aufgeschnitten            |
| 1/2     | rote Paprika                                  |
| 2       | Eier, hart gekocht                            |
| 1       | Knoblauchzehe                                 |
| 3 EL    | Naturjoghurt                                  |
| 3 EL    | Mayonnaise                                    |
| 2 EL    | weißer Balsamico                              |
| 100 g   | Thunfisch (aus der Dose, in Öl; abgetropft)   |
| 1 Prise | Zucker  |
| etwas   | Salz  |
| etwas   | Pfeffer aus der Mühle                         |
| 50 g    | Walnusskernhälften                            |
| 2 EL    | ingelegte Kapern (aus dem Glas; Nonpareilles) |
| 1 Pck.  | Gartenkresse                                  |



**Zubereitung:**

1. Für den Grissiniteig Mehl, Salz und Zucker in eine Schüssel geben und vermengen. In die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröseln. 150 ml lauwarmes Wasser in die Mulde geben und leicht mit der Hefe vermengen. Zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen, bis die Hefe etwas schäumt.
2. Die Fenchelsamen im Mörser zerstoßen, mit Kakao und Öl in die Schüssel zum Mehl geben. Mit dem Knethaken eines Handrührgerätes oder der Hand alles zu einem geschmeidigen glatten Teig verkneten.
3. Den Teig in eine Schüssel geben, die Schüssel mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und den Teig ca. 1 Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
4. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Den Teig in 20 Stücke teilen und jeweils zu länglichen Grissini rollen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen 30 Minuten goldbraun backen.
6. Die gebackenen Grissini vom Blech nehmen und einem Backgitter abkühlen lassen.

**Tipp:** Vor dem Servieren kann man die Grissini mit einer Scheibe Parmaschinken umwickeln.

7. Den Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

8. Parmaschinken in Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig rösten.

9. Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

10. Die hart gekochten Eier schälen, halbieren, das Eigelb auslösen und separat Eigelb und Eiweiß fein hacken.

11. Für die Aioli die Knoblauchzehe schälen, andrücken und in einen Mixbecher geben. Joghurt, Mayonnaise, Balsamico, Thunfisch, Zucker, etwas Salz und Pfeffer zugeben und mit einem Stabmixer glatt mixen. Aioli nochmals abschmecken.

12. Zum Anrichten den Feldsalat auf die Teller verteilen, Paprika, Parmaschinkenstreifen, Eigelb, Eiweiß, Walnüsse und Kapern darüber streuen. Die Aioli darüber träufeln. Kresse vom Beet schneiden und darüber streuen. Die Grissini dazu servieren.

**Pro Portion:** 725 kcal / 3020 kJ  
44 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 49 g Fett