

## GRUNDREZEPTUR

### SALAT-SCHAUM

am Beispiel Tomaten-Rucola-Salat

Zutaten	Rucola-Salat-Schaum
100 g	Rucola Salat
30 g	frische Kräuter
20 ml	Essig
50 ml	Olivenöl
350 ml	Wasser
	Salz, Pfeffer, Zucker
2 DL	SPUMA instant

	Tomaten-Salat-Schaum
300 g	reife Tomaten
10 Blatt	Basilikum
10 ml	Essig
30 ml	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, Zucker
150 ml	Wasser
2 DL	SPUMA instant

#### Variationen:

Rucola-Salat oder Tomatensalat in gleichen Anteilen durch einen anderen Salat, nach Ihrem Rezept, ersetzen. Zum Beispiel:

Bohnensalat

Griechischer Salat

Gurkensalat

Rote-Bete-Salat

Nährwerte pro 100g

(am Beispiel Tomaten-Rucola-Salat)

Brennwert/ Kalorien	311 kJ/ 74 kcal
Fett	6,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g
Kohlenhydrate	2,7 g
davon Zucker	2,6 g
Ballaststoffe	1,7 g
Eiweiß	1,2 g
Salz	0,1 g

#### Rucola Schaum:

Alle Zutaten, außer SPUMA instant, fein pürieren und durch ein feines Sieb passieren. SPUMA instant einrühren. Die Masse in einen 0,5l Whipper geben, schütteln und mit 1-2 Patronen begasen und für 5-10 Minuten ruhen lassen.

#### Tomatenschaum:

Alle Zutaten, außer SPUMA instant, fein pürieren und durch ein Sieb passieren. SPUMA instant einrühren. Die Masse in einen 0,5l Whipper geben, gut verschließen, schütteln und mit 1-2 Patronen begasen und für 5-10 Minuten ruhen lassen.

#### Anrichten:

Nacheinander die Schäume in einem Glas schichtweise aussprühen und servieren.

#### Hinweis:

Das Rezept ist insbesondere für den Bedarf an etwas größeren Mengen für das Aufschlagen in einer Küchenmaschine mit Rührbesen hervorragend geeignet. Hierfür wird die Masse einfach ca. 15 Minuten aufgeschlagen und anschließend in Portionsgläschen eingefüllt.



Serviervorschlag

GRUNDREZEPTUR  
 SALAT-SCHAUM  
 am Beispiel  
 Tomaten-Rucola-Salat

seneoPro®