

Chayote-Salat mit Apfel, Croûtons & Bier-Balsamico



Neulich hatte ich ja schon mal Chayote verarbeitet. Die mexikanischen Gemüsebirnen, die am ehesten mit Kohlrabi vergleichbar sind (nur ohne die Kohlnote), werden seit langem auf [Billy's Farm bei Freiburg](#) angebaut – und zwar sowohl die glatte Sorte, als auch die mit Stacheln.

Da ich drei Früchte hatte und im Gemüse nur zwei gelandet waren, habe ich aus der dritten noch was anderes ausprobiert, und zwar einen rohen Salat. Da Chayote recht mild im Geschmack sind, kann man sie quasi mit allem kombinieren. Ich wollte

etwas Fruchtiges haben und da ich Apfel auch gerne im bitteren Wintersalat verwende (zu Endivie, Zuckerhut und Co), habe ich das ausprobiert. Die fruchtig-säuerlichen Äpfel passten richtig gut und die knusprigen Croûtons und Kürbiskerne verleihen dem Salat Crunch und verschiedene Texturen.

Normalerweise habe ich immer Apfelessig und Condimento bianco da, das weiße Pendant zum Aceto balsamico, dem bekannten Balsamessig aus der Region um Modena. Der ist nicht nur sauer, wie ein reiner Weinessig, sondern bringt eine angenehme Süße mit. Da ich Salat auch leicht sauer mag, kommt aber meist ein Schuss Apfelessig dazu.

In Freiburg gibt es aber einen besonderen Essig, den ich neulich ausprobieren durfte: Bier-Balsamico! Die [Brauhandwerker](#)* machen aus überschüssigem Bier Essig, und zwar mit geschmacklichem Erfolg. Der Essig ist richtig lecker und passt, wie Essig aus Wein auch, prinzipiell zu allem. Mit einem Hauch Wasser verdünnt (oder für Säure-Fans auch pur) könnte man ihn sogar als Aperitiv-Essig reichen. Ich habe beide Sorten pur probiert, um den Geschmack zu testen, und fand sie recht „trinkbar“. :)



Die Brauhandwerker brauen natürlich vor allem Bier – handwerklich und nur mit hochwertigen, natürlichen Zutaten.

Sechs Sorten stehen zur Auswahl. Wer sich für Bier als Genussmittel und neue, spannende Geschmackserfahrungen interessiert, findet die Biere auf der Homepage und in ausgewählten Geschäften vor Ort.

Der Salat mit dem Bier-Balsamico ist schnell gemacht. Die Menge ergibt ca. 2 Portionen für eine große Vorspeise oder 4 kleine.



Für 2–4 Portionen:
1 Chayote
1 großer, roter Apfel

3 EL Bier-Balsamico
2 EL mildes Olivenöl
1 Handvoll geröstete Kürbiskerne
1–2 Scheiben altbackenes Brot, gewürfelt
1 TL Fenchelsamen, grob gemörsert
Olivenöl zum Rösten
Salz, Pfeffer

Die Chayote schälen und eventuell kurz abspülen, da sie etwas glitschig sein kann. In längliche Stücke schneiden und mit einem Julienne-Gemüseschneider zu feinen Streifen verarbeiten. Oder mit einem größeren Julienne-Schneider verarbeiten.

Den Apfel entkernen und in feine Würfel schneiden.

Alles in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer, Balsamico und Öl anmachen und etwas durchziehen lassen, dabei mehrmals vorsichtig umrühren.

In der Zwischenzeit das Brot mit den Fenchelsamen in einer Pfanne mit etwas Öl knusprig rösten.

Den Salat auf Schalen verteilen und mit dem Knusper-Topping bestreuen.



Ich wünsche euch eine genussvolle Herbstzeit und viel Freude beim Naschen!

Eure Judith

** Werbung/Kooperation. Netterweise durfte ich die Produkte kostenlos testen und empfehle sie gerne weiter, da sie mich mit Geschmack und Qualität überzeugt haben.*