

# Häuptelsalat

## Mai - September

Häuptelsalat wird vor der Blüte geerntet. Wird dieser Zeitpunkt übersehen, bildet er einen Blütenspross und schmeckt bitter und ist nicht mehr zum Verzehr geeignet.

Achten Sie beim Einkauf auf frische knackige Blätter ohne Flecken. Salat sollte keinesfalls schlapp wirken und verfärbte braune Schnittstellen aufweisen. Zudem sollte er nicht zu stark mit Erde verschmutzt sein. Kompaktere, gut geschlossene Salate halten sich besser.

### Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Häuptelsalat ist mit nur 11 kcal/100 Gramm ein sehr kalorienarmes Blattgemüse. Neben Ballaststoffen enthält er vor allem Vitamin C, Vitamine der B-Gruppe, Vitamin K, Folsäure sowie Vorstufen des Vitamin A. Zudem enthält er die Mineralstoffe Kalium und Magnesium.

Enthaltene Säuren wie z.B. Zitronensäure machen seinen typischen Geschmack aus. Die Inhaltsstoffe Lactucin und Lactucopicrin können dem Salat eine leichte Bitternote verleihen.

### Lagerung

Salat wird am besten unter fließendem Wasser erst kurz vor Gebrauch gewaschen. Bleiben die Blätter zu lange mit Wasser in Kontakt, fallen sie zusammen.

Salate sollten generell nicht lange gelagert werden. Häuptelsalat sollte mit einem feuchten Tuch umwickelt im Kühlschrank nicht länger als ein bis zwei Tage aufbewahrt werden, da er rasch an Vitaminen und Geschmack verliert.

Kopfsalat unbedingt dunkel aufbewahren, da der Vitaminverlust bei direkter Sonneneinstrahlung größer ist.

### Rezeptvorschläge

#### Birne-Nuss Salat mit Camembert

##### Zutaten:

2 Birnen	1 Häuptelsalat
1/2 Zitrone	2 EL Essig
2 EL Birnensaft	3 EL Walnussöl
60 g Walnüsse	250 g Camembert



##### Zubereitung:

Die Birnen schälen, vierteln und von den Kernen befreien. Dann die Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Die Birne mit Zitronensaft beträufeln. Der Birnensaft in einem Topf erhitzen und die Birnen je 1 Minute von jeder Seite darin andünsten. Danach heraus nehmen und den Saft sirupartig einkochen. Die Nüsse hinein geben und darin wenden.

Den Salat waschen und zerteilen. Dann den Essig mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Öl vermischen. Die Birnen auf einen Teller mit dem Salat und den Nüssen anrichten und mit dem Camembert und dem Dressing garnieren.

#### Kopfsalat geschmort (aus Südfrankreich)

##### Zutaten für 4 Portionen:

1 Stk. Häuptelsalat
3 Tassen Erbsen
12 Stk. Frühlingszwiebeln
150 g Butter
1 Bund Petersilie
1/2 Tasse Wasser
1/2 TL Salz
1/2 TL Zucker
1 Stk. Baguette
100 g Speckwürfel

##### Zubereitung:

Den Häuptelsalat vierteln und die Stücke mit Küchengarn zusammenbinden. Die Frühlingszwiebel putzen und die Petersilie schneiden. 100 g Butter mit Wasser, Zucker und Salz zum Kochen bringen und zuerst die Frühlingszwiebel darin dünsten. Nach 5 Minuten die Erbsen dazu geben und nach weiteren 2 Minuten die Häuptelsalatviertel und die Petersilie.

Zugedeckt 5 Minuten unter gelegentlichem Schwenken dünsten lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Restliche Butter unterrühren, abschmecken und das Küchengarn entfernen. Abschließend mit gehackter Petersilie und den gebratenen Speckwürfeln bestreuen und mit Baguette anrichten.