

Tarik Rose Rotkohlsalat mit gebratenen Birnen

Dienstag, 22. Oktober 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Salat:

600 g	Rotkohl
10 g	Ingwer (frisch)
1	Bio-Orange
3 EL	Rotwein-Essig
4 EL	Olivenöl
2 EL	Ahornsirup
1 Prise	Zimt, gemahlen
etwas	Salz
1	Lorbeerblatt
1	Sternanis
1	Zwiebel (rot)
1	Rote Bete
etwas	Petersilie (glatt)
2 EL	Nussöl, z. B. Haselnussöl

Für die Birnen:

6	Maronen (Esskastanien), gegart und geschält
8	Walnusskernhälften
4	Birnen
2 EL	Olivenöl
2 EL	Apfelbalsam
3 Zweige	Thymian
1	Lorbeerblatt
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	kleiner Radicchio

Zubereitung:

1. Rotkohl putzen, waschen. Kohl vierteln, den Strunk entfernen und Kohl in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Kohlstreifen in eine Schüssel geben.
2. Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln.
3. Die Orange heiß waschen, trocknen und etwas Schale abreiben. Orange halbieren und den Saft auspressen.
4. Etwas Orangenschale, den Orangensaft, Ingwer, Essig, Olivenöl, Ahornsirup, Zimt und ca. 1/2 TL Salz zu den Rotkohlstreifen geben.
5. Alles mit den Händen kräftig durchkneten, bis die Rotkohlstreifen weich werden und reichlich Saft austritt.
6. Lorbeerblatt und Sternanis untermischen. Den Rotkohlsalat mindestens 30 Minuten ziehen lassen.
7. Zwiebel schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden.
8. Rote Bete waschen, schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln.
9. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

10. Lorbeerblatt und Sternanis aus dem Rotkohl entfernen. Zwiebelstreifen, Rote Bete Scheiben und Petersilie unter den Rotkohlsalat mengen. Nussöl zugeben und den Salat nochmals gründlich durchmischen und abschmecken.

11. Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

12. Die Maronen und Walnüsse grob hacken.

13. Die Birnen waschen, ungeschält halbieren und entkernen.

14. Olivenöl in einer backofengeeigneten Pfanne erhitzen und die Birnenhälften von beiden Seiten anbraten. Die Maronen und Walnüsse dazugeben und ebenfalls mit anrösten. Mit Apfelbalsam ablöschen.

15. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Zweige mit dem Lorbeerblatt zu den Birnen geben. Die Birnen leicht salzen und pfeffern ca. 6-8 Minuten im Ofen schmoren.

16. Vom Radicchio die Blätter lösen, diese waschen und trockenschleudern.

17. Birnen aus dem Ofen nehmen und Thymianzweige und Lorbeerblatt wieder entfernen.

18. Zum Anrichten je Teller ca. 3 Radicchioblätter in die Tellermitte geben, darauf jeweils etwas Rotkohlsalat und gebratene Birnenhälften mit Walnüssen und Maronen platzieren und servieren. Dazu passt z.B. eine gebratene Wildbratwurst, eine geräucherte Entenbrust oder Ziegenfrischkäse.

Pro Portion: 685 kcal/2870 kJ

53 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 49 g Fett