

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 11. November 2020

Salat von Kraut und Rüben mit Ofenzwiebeln Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Vegetarisch, Heimatküche

Zutaten:

etwas	grobes Salz
6	kleine weiße Zwiebeln
3	rote Zwiebeln
100 ml	Weißweinessig
etwas	Salz
etwas	Zucker
2 TL	Senf
50 ml	Apfelsaft
3 EL	Apfelessig
80 ml	Sonnenblumenöl
20 ml	Walnussöl
etwas	Pfeffer
1	Pastinake
1/2	kleine Steckrübe (ca. 600 g)
10	Rosenkohl-Köpfchen
500 g	junger Grünkohl (alternativ zarter Wirsing)
300 g	Spitzkohl
3	Topinambur-Knollen
etwas	Butter
1 EL	Honig
1	Knoblauchzehe
4 Scheiben	Graubrot (Roggen- oder Weizenmischbrot)
1 Beet	Gartenkresse



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Eine Auflaufform mit grobem Salz ausstreuen, die weißen Zwiebeln darauf setzen.
3. Zwiebeln im heißen Backofen etwa 30 Minuten garen, bis sie weich sind.
4. Währenddessen die roten Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.
5. Weißweinessig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in einem Topf geben, die Mischung sollte angenehm sauer schmecken, mit Salz und Zucker pikant abschmecken und aufkochen. Die Zwiebelringe zugeben, den Topf vom Herd nehmen und die Zwiebelringe im Sud ziehen lassen.
6. Aus Senf, Apfelsaft, Apfelessig, Sonnenblumen- und Walnussöl eine Vinaigrette rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Pastinake und Steckrübe schälen abspülen, abtropfen lassen und in schöne mundgerechte Stücke schneiden. Rosenkohl putzen, waschen und vierteln. Grünkohl putzen, gründlich waschen, trocken schleudern und mundgerecht zerzupfen.
8. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.

9. Die vorbereiteten Knollen- und Kohlzutaten darin jeweils mit noch leichtem Biss blanchieren. Dabei die knackigsten Gemüse mit längerer Garzeit zuerst in den Topf geben.
10. Die Gemüsesorten abtropfen lassen und noch warm mit etwas von der Vinaigrette vermischen, ziehen lassen.
11. Spitzkohl putzen, abspülen, abtropfen lassen und sehr fein schneiden. Spitzkohl, etwas Salz und 2 EL Vinaigrette mischen und kurz durchkneten. Ebenfalls ziehen lassen.
12. Topinambur schälen, in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln und mit der übrigen Vinaigrette marinieren.
13. Die gebackenen Zwiebeln aus dem Ofen nehmen, Schalen entfernen.
14. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin anbraten. Honig überträufeln und durchschwenken. Zwiebeln salzen.
15. Vorbereitete und marinierte Gemüsezutaten nochmals würzen, abschmecken und auf einer Platte zu einem Salat arrangieren.
16. Die eingelegten roten Zwiebelringe abtropfen lassen. Gebackene und rote Zwiebeln auf dem Salat verteilen.
17. Etwas Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen und andrücken.
18. Brotscheiben in der heißen Butter rösten, die Knoblauchzehe mit ins Bratfett geben.
19. Dann die gerösteten Brotscheiben auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
20. Die Kresse vom Beet schneiden und über die Brote streuen. Das geröstete Brot und Salat anrichten.

**Nährwert pro Portion: 625 kcal / 2610 kJ
46 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 42 g Fett**