

Jörg Sackmann
Marinierter Chinakohl mit Preiselbeeren,
Süßkartoffeln und scharfen Nüssen

Dienstag, 20. Oktober 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Süßkartoffeln:

2 Süßkartoffeln (à ca. 350 g)
etwas grobes Salz (ca. 1 kg)
1 EL Butter
3 EL Olivenöl
1 TL abgeriebene Schale einer Bio-Orange
etwas Salz

Für die Nüsse:

1/2 TL Wasabipaste
1 TL Erdnussöl
30 g Zucker
100 g Pekannüsse (ersatzweise Paranüsse)
1 Prise Salz

Für den marinierten Kohl:

2 Orangen
1 Zwiebel
30 g eingelegter Ingwer (Sushi-Ingwer)
3 EL Ingwersaft
3 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
60 ml Sojasauce
2 Chinakohlköpfe (à ca. 150 g)
3 EL Erdnussöl
2 EL Preiselbeeren, eingelegt (aus dem Glas)

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln abwaschen.
3. In eine Auflaufform etwa 2 cm hoch grobes Salz geben. Die Süßkartoffel darauf setzen. Die Butter in kleinen Stücken darauf geben und so im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten weich garen.
4. In der Zwischenzeit für die Nüsse Wasabipaste mit Erdnussöl verrühren. Zucker in einer Pfanne schmelzen, Wasabipaste einrühren, die Nüsse zugeben und darin karamellisieren und mit einer Prise Salz würzen.
5. Für den marinierten Kohl die Orangen mit einem Messer schälen, so dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann über einer Schüssel die Orangenfilets herausschneiden, den entstehenden Saft in der Schüssel auffangen. Wenn alle Filets



herausgelöst sind, den Orangenrest über der Schüssel ausdrücken. Die Orangenfilets für die Dekoration zur Seite legen.

6. Zwiebel schälen und fein schneiden.

7. Eingelegten Ingwer in feine Streifen schneiden.

8. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin farblos anschwitzen. Ingwersaft zugeben, mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Sojasauce und Ingwerstreifen zugeben, Orangensaft zugeben und die Marinade mit Salz abschmecken.

9. Chinakohl der Länge nach vierteln, gut waschen und abtropfen lassen.

10. Die gegarten Süßkartoffeln schälen und fein schneiden. Die Kartoffelscheiben mit Olivenöl und Orangenabrieb mischen und mit Salz abschmecken.

11. In einer Pfanne Erdnussöl erhitzen, Chinakohlviertel darin kurz von allen Seiten anbraten. Die Marinade angießen und einmal aufkochen lassen.

12. Kohlviertel aus der Pfanne nehmen und die Marinade noch etwas einkochen lassen.

13. Dann die Pfanne vom Herd ziehen, restliches Olivenöl untermischen und die Marinade abschmecken.

14. Chinakohl auf Teller geben, etwas von der eingekochten Marinade darüber träufeln, Süßkartoffeln darum herum geben. Mit Nüssen bestreuen, Preiselbeeren und Orangenfilets darüber geben.

Nährwert: Pro Portion: 840 kcal/ 3520 kJ
61 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 62 g Fett