

Tarik Rose
Rotkohlsalat mit geschmorten Birnen und Feta

Freitag, 24. Februar 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch, Feine Küche

Zutaten:

Für den Salat:

600 g	Rotkohl
5 g	Ingwer (frisch)
1	Bio-Orange
2 EL	Rotwein-Essig
5 EL	Olivenöl
2 EL	Ahornsirup
1 Prise	Zimt, gemahlen
etwas	Salz
1	Lorbeerblatt
1	Sternanis
1	rote Zwiebel
etwas	Petersilie (glatt)
4 EL	Nussöl, z. B. Haselnussöl
60 g	Feldsalat
50 g	Haselnüsse
300 g	Feta-Käse
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Honig

Für die Birnen:

2	Birnen
2 EL	Olivenöl
8	Walnusskernhälften
2 Zweige	Thymian
1 EL	Apfelessig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

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 abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Orangen halbieren und den Saft auspressen.
4. Etwas Orangenschale, den Orangensaft, Ingwer, Essig, 3 EL Olivenöl, Ahornsirup, Zimt und ca. ½ 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, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden.
8. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
9. Lorbeerblatt und Sternanis aus dem Rotkohl entfernen. Zwiebelstreifen und die Hälfte der fein geschnitten Petersilie zugeben und untermengen. Nussöl angießen und den Salat nochmals gründlich durchmischen und abschmecken.
10. Den Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
11. Die Birnen waschen, halbieren und entkernen.



12. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Birnenhälften darin von beiden Seiten anbraten. Die Walnüsse dazugeben und ebenfalls mit anrösten.
13. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Zweige mit zu den Birnen geben. Mit Apfelessig ablöschen. Die Birnen leicht salzen und pfeffern und zugedeckt bei geringer Hitze ca. 6-8 Minuten dämpfen.
14. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
15. Für den Feta die Haselnüsse fein hacken.
16. Feta in vier gleich große Stücke schneiden und in eine Auflaufform geben.
17. Käse leicht mit Pfeffer würzen, mit der restlichen Petersilie bestreuen, darauf die gehackten Haselnüsse geben und mit dem Honig beträufeln. Im vorgeheizten Ofen den Käse ca. 10 Minuten erwärmen.
18. Den Rotkohlsalat anrichten, den gewaschenen Feldsalat einmal kurz in die Flüssigkeit des Rotkohlsalats tunken und dekorativ auf den Tellern platzieren. Den warmen Feta darauf geben. Die gebratenen Birnenhälften dazu geben und servieren.

Pro Portion: 835 kcal/ 3490 kJ
26 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 73 g Fett