

Rotkohlsalat mit gebratenen Birnen

Zutaten für den Salat (für 4 Personen):

- 1 kg Rotkohl
- 3 EL Rotwein-Essig
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Ahornsirup
- 0,5 TL gemahlener Zimt
- 2 Sternanis
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Bio-Orange
- 1 Stück Ingwer
- 1 TL Salz
- 1 große rote Zwiebel
- 1 Rote Bete
- Nussöl
- 1 Bund glatte Petersilie
- Olivenöl

Den Rotkohl putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Viertel mit einem scharfen Messer oder Hobel in dünne Streifen schneiden. Den Rotkohl in eine große Schüssel geben. Die Orangenschale waschen und abreiben, den Saft auspressen. Den Ingwer schälen und würfeln. Für die Beize den Saft und Ingwer zum Rotkohl geben, ebenso Essig, Öl, Sirup und Gewürze.

Alles einige Minuten mit den Händen kräftig verkneten, bis die Rotkohlstreifen weich werden und ordentlich Saft austritt. Das Kraut gegebenenfalls mit Salz, Ahornsirup oder Apfelbalsam abschmecken und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Die Rote Bete (oder Ringelbete) und die Zwiebel schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocknen und die Blätter von den Stielen zupfen. Die groben Gewürze aus dem Rotkohl nehmen, die vorbereiteten Zutaten hinzufügen und alles vermengen. Etwas Olivenöl und Nussöl angießen und den Salat nochmals abschmecken.

Zutaten für die Birnen:

- 4 Birnen
- 6 vorgegarte Maronen
- 8 Walnusskerne
- 3 Zweige Thymian
- 2 EL Apfelbalsam
- 1 Lorbeerblatt
- zum Anrichten: Radicchio
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Birnen waschen, entkernen und mit Schale halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Birnen von beiden Seiten anbraten. Die Maronen und Walnüsse dazugeben und ebenfalls mit anrösten. Mit Apfel- oder Birnenbalsam ablöschen. Lorbeerblatt und Thymianzweige hinzufügen. Die Birnen leicht salzen und pfeffern und 10 Minuten im Ofen garen.

Den Rotkohlsalat auf Radicchio-Blättern anrichten und die gebratenen Birnen darauf platzieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 08.11.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen