

Gemüsesalat mit Kohlrabi und zweierlei Bete

Zutaten für den Gemüsesalat (für 4 Personen):

- 200 ml (am besten frisch gepresst) Orangensaft
- 1 Kopf Kohlrabi
- 1 Knolle Rote Bete oder Ringelbete
- 1 Knolle Gelbe Bete
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zucker
- 1 EL weißer Balsamessig
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Weißwein-Essig
- 1 TL Olivenöl
- 1 EL Paniermehl oder Semmelbrösel
- 80 g Mandelstifte
- Schwarzer Pfeffer

Orangensaft in einen Topf geben und einkochen, bis ein sämiger Sud entsteht. Das dauert etwa 20 Minuten. Etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Kohlrabi und Bete putzen und fein hobeln. In eine Schüssel geben und mit ein wenig Salz und Zucker kräftig durchkneten. Aus Balsamico, Rapsöl, Weißwein-Essig, Olivenöl und eingekochtem Orangensaft eine Marinade herstellen und zum Gemüse geben. Die Zutaten wieder gut durchmassieren und anschließend etwa 5 Minuten durchziehen lassen.

Tipp: Statt Weißwein-Essig zu nehmen, kann man auch mit Marillen- oder Johannisbeer-Essig experimentieren. Wichtig ist nur, dass ein ausbalancierter süßsaurer Geschmack entsteht.

Paniermehl oder Brösel zusammen mit den Mandelstiften in einer Pfanne anrösten. Den Kohlrabi-Bete-Salat auf Teller geben und die Brösel-Mandelmischung darüber streuen. Nach Geschmack mit frischem Pfeffer würzen.

Tipp: Panierte Kohlrabiblätter

Die Kohlrabiblätter nicht wegwerfen! Sie sind paniert und in der Pfanne frittiert eine wunderbare Beilage. Pro Person 1 großes äußeres Blatt vom Kohlrabi erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und abschließend in geriebenem Hartkäse (z.B. Parmesan oder Husumer Käse) wälzen. Kurz mit etwas Rapsöl in einer Pfanne frittieren. Das Blatt als Beilage auf einen Teller geben, mit 1 Scheibe Orange dekorieren und 1 Spritzer Limette abschmecken.

Sendung/Quelle: Sass: Gutes aus dem Norden

Sendetermin: 14.08.2022

Koch/Köchin: Rainer Sass

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