

# Wurzelgemüse mit Spaghetti-Algen, Grünkohl und Feldsalat

## Zutaten für die Sellerie-Dashi (für 4 Personen):

- 5 Schalotten
- 0,5 Knolle Sellerie
- 100 g Butter
- Salz
- 1,5 l Wasser
- 20 g Kombu

Schalotten schälen und fein schneiden. Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Butter in einen Topf geben und schmelzen lassen. Die Schalotten hineingeben und bei kleiner Hitze anschwitzen. Sellerie hinzufügen und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Salz leicht würzen. Wasser dazugeben und 30 Minuten leicht köcheln lassen. Dann die Kombu-Algen hinzufügen, den Topf vom Herd nehmen und 1 Stunde ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb geben. Die Soße nochmals abschmecken und nach Bedarf etwas reduzieren.

## Zutaten für das Wurzelgemüse:

- 3 dicke Möhren
- 3 Pastinaken
- 200 g Grünkohl
- 16 Spaghetti-Algen
- 1 Bund Schnittlauch
- 50 g Butter
- Salz

Spaghetti-Algen 10 Minuten in kaltes Wasser einlegen. Währenddessen Möhren und Pastinaken schälen und in feine Streifen schneiden. Grünkohl kurz blanchieren. Danach ebenfalls in Streifen schneiden. Die Butter in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Möhren- und Karottenstreifen hineingeben. Leicht salzen und kurz anschwitzen.

Die Spaghetti-Algen aus dem Wasser nehmen und mit in den Topf geben. Etwas Sellerie-Dashi hinzufügen und einen Deckel auf den Topf setzen. Alles weich dünsten. Zum Schluss den Grünkohl dazugeben, den Schnittlauch fein schneiden und unterheben. Nach Bedarf mit Salz abschmecken.

## Zutaten für den Feldsalat:

- 100 g Feldsalat
- 20 ml Weißwein-Essig
- 40 ml Rapsöl
- Salz

Essig in eine Schüssel geben und leicht mit Salz würzen. Das Rapsöl hineinrühren und den geputzten Feldsalat damit marinieren.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 08.02.2024

Koch/Köchin: Volker Fuhrwerk

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)