

REZEPTE zur Gourmetkiste

Chinakohlsalat mit Obst

Zutaten:
für 4 Personen



Zubereitung:
Ca. 30 Min.

1 kleiner Chinakohl
1 Clementine
0,5 Zitrone
1 Apfel
0,5 Granatapfel

Chinakohl längs halbieren und den harten Strunk entfernen. Quer in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln, waschen und trocken schleudern.

Clementine schälen. Die einzelnen Filets sorgfältig heraustrennen und in feine Stücke schneiden.

Die Zitrone auspressen und den Saft auffangen.

Apfel waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen. Den Apfel in kleine Würfel schneiden und sofort im Zitronensaft wenden.

Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen.

Die Apfelwürfel, die Clementinstücke und Granatapfelkerne mit dem Chinakohl vermischen.

Für das Dressing:

100 Kräuterfrischkäse
100 ml Sahne
125 g Schmand
50 ml Milch
Salz, Pfeffer
Chiliflocken

Frischkäse,

Sahne und

Schmand glattrühren.

Milch hinzufügen, bis das Dressing leicht vom Löffel läuft.

Mit Salz, Pfeffer und

Chiliflocken abschmecken und nochmals aufschlagen. Bis zum Anrichten kühlstellen.

Das Dressing über den Salat gießen und alles gut miteinander mischen.

Feldsalat mit Kürbis und Ziegenfrischkäse

Zutaten:
für 4 Personen



Zubereitung:
Zubereitungszeit ca. 45 Min.

4 EL Kürbiskerne
1 TL Kreuzkümmelsaat
Salz
6 TL Zucker

Kürbiskerne,
Kreuzkümmelsaat,
Salz und

Zucker in einer heißen Pfanne unter Rühren karamellisieren. Herausnehmen und auf einem Stück Backpapier abkühlen lassen. Dann den Krokant grob hacken.

400 g Kürbis Hokkaido

Kürbis abspülen, trocknen und entkernen. Das Kürbisfruchtfleisch auf einem Gemüsehobel sehr dünn hobeln. Salzwasser aufkochen, Kürbisscheiben darin 1 Minute kochen. In einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

200 g Feldsalat
6 EL Kürbiskernöl
1 EL Zitronensaft
Pfeffer, frisch gemahlen
4 Ziegenfrischkäsetaler

Den Feldsalat putzen, gut waschen und trocken schleudern. Salat,

Kürbiskernöl,

Zitronensaft, Salz und

Pfeffer vorsichtig vermischen. Feldsalat, Kürbis und etwas Kürbiskern-

Krokant auf Tellern anrichten. Den Ziegenkäse darüberbröckeln. Eventuell noch etwas Kürbiskernöl darüberträufeln. Restlichen Krokant dazureichen.