

9. Kalenderwoche 2017

REZEPTE

Weißkohlsalat mit Avocado

Zutaten:

Für 4 Personen

1 kleiner Weißkohl
100 ml Orangensaft
4 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer
Zucker
4 EL Öl

200 g Bacon

1 Schalotte
2 TL grobkörniger
Senf
1 Bund Schnittlauch
2 reife Avocados
1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Ca. 25 Min. + 1 Stunde Ruhezeit

Weißkohl putzen, längs vierteln und den Strunk entfernen. Jedes Viertel quer in feine Streifen schneiden. Für die Marinade Orangensaft, Essig,
1 TL Salz und
1 TL Zucker verrühren.
3 EL Öl unterschlagen. Die Hälfte der Marinade zum Kohl geben. Mit den Händen kräftig verkneten, damit die Struktur aufbricht. Zugedeckt mindestens 1 Stunde ziehen lassen.
Baconscheiben quer halbieren. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Bacon darin knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Speckfett durch ein Sieb zur restlichen Marinade geben.
Schalotte schälen und fein hacken.
Mit Senf in die Rest-Marinade rühren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Schnittlauch waschen, trocken schütteln und klein schneiden.
Avocados längs halbieren und die Kerne herauslösen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
Krautsalat mit Bacon, Avocados und Schnittlauch auf einer Platte anrichten. Senfmarinade darüber träufeln.

Chicoree-Suppe mit roten Linsen

Zutaten:

für 4 Personen

500 g Chicoree

1 Zwiebel
1 EL Butter
50 ml Wermut
600 ml Gemüsebrühe

150 g rote Linsen

200 ml süße Sahne
Salz/Pfeffer
2 EL Orangensaft
gehackte Petersilie

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Chicoree putzen, halbieren, dabei den Strunk entfernen. Die Stauden in Streifen schneiden.
Zwiebel schälen und würfeln und in der Butter hellgelb dünsten. Die Chicoree-Streifen hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Wermut ablöschen und die Gemüsebrühe zufügen. Den Chicoree zugedeckt weich dünsten. Dann mitsamt Garflüssigkeit pürieren.
Inzwischen die Linsen in kochendem Salzwasser in 10 Minuten knapp weich garen. Abschütten und gut abtropfen lassen. Die Suppe nochmals aufkochen, Sahne hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken.
Die Linsen und die Petersilie beifügen.