Herbstlicher Heimathelden-Salat Süß Sauer

40/25

Liebe Koch*innen,

lasst uns aus dem Fenster schauen: Dort fallen ganz langsam die ersten Blätter, der Himmel ist wolkenverhangen und ein muckeliges Schauerwetter lädt dazu ein, so langsam die Herbststimmung einzuläuten. Wir machen es uns mit einem lauwarmen süß-saurem Salat gemütlich und lassen uns den Idealismus schmecken. Ganz unkompliziert, aber schmackhaft und gesund.
Der Salat mit seiner angenehmen Säure durch den Gewürzessig, die weichen Kartoffeln und das Ei ergeben ein ganz harmonisches Gericht.

Viel Spaß beim Nachkochen!
Stefan Herbolzheimer

Zutaten

Für vier Portionen

- 1 kg Kartoffeln
- 4 Eier
- ½ Kopf Chinakohl
- ¼ Kopf Radicchio
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Karotte
- 1 EL ezzich Gewürzessig
- 1 TL Honig
- 1 EL Bratkartoffelgewürz von Wurdies
- ½ TL Gewürzkraft von Wurdies
- Sonnenblumenöl
- etwas Butter für die Spiegeleier
- Salz

Zubereitung

Kartoffeln gründlich waschen und in Spalten schneiden. Großzügig mit Bratkartoffelgewürz, Öl und etwas Salz vermengen und im Ofen auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech etwa 40 Minuten bei 180 Grad Umluft garen. Wenn sie etwas Farbe haben und man mit der Gabel reinstechen kann sind sie gar.

Chinakohl halbieren und in ungleichmäßigen Stücken runterschneiden. Radicchio in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und schneiden, Karotte raspeln. In einer heißen Pfanne Chinakohl in nicht wenig Sonnenblumenöl scharf anbraten. Nach etwa 2 Minuten Zwiebeln und Salz hinzufügen und weitere 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren andünsten/braten. Karottenraspel, Gewürzkraft und Honig hinzufügen und noch eine Minute rösten. Radicchio dazugeben und in eine Schüssel geben. Wenn man ihn wieder anfassen kann mit ezzich-Gewürzessig und Salz abschmecken.

Spiegelei mit Butter rausbraten und alles zusammen servieren.