Grüner Göttersalat mit Erdwürstchen

24/24

Liebe Koch*innen,

Spitzkohl und Lauchzwiebel vom Baumannshof-Acker sind fertig. Zusammen mit grünen Kräutern, Knoblauch, Zwiebel, Ingwer und Joghurt wird daraus ein herrlicher Salat. Dazu gibt es geschmorte Soja-Sesam-Karotten. Freche Zungen könnten behaupten, es handelt sich um Erdwürstchen. Die Möhren schauen nach dem Garen halt aus, als wären es Würstchen.

Viel Spaß beim Nachkochen!
Stefan Herbolzheimer

Zutaten

Für 8 Personen

Für den Salat

- 1 Kopf Spitzkohl
- 2 Salatgurken
- Je ½ Bund Frühlingszwiebel, Petersilie, Dill
- 1 kleine Zehe Ingwer (20 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel (40 g)
- 200 g (veganer) Joghurt
- 80 ml Olivenöl
- 50 ml Apfeldicksaft
- Salz, Pfeffer

Für die Erdwürstchen (man schafft auch 2 Karotten, also evtl. die doppelte Karottenmenge benutzen)

- 8 Karotten
- 100 ml Sesamöl
- 100 ml Sojasauce
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Sesamsamen
- 2 EL Zucker
- ½ TL Salz

Zubereitung

Für den Salat:
Gurken, Frühlingszwiebel, Ingwer und Kräuter waschen. Spitzkohl halbieren (evtl. äußerste Blätter entfernen), Strunk entfernen und den Rest klein hacken oder häckseln. Die Gurke waschen, das Kerngehäuse entfernen und in den Mixer geben, den Rest der Gurke ebenso klein hacken oder häckseln. Das Grüne von den Lauchzwiebeln in den Mixer geben, das Weiße schneiden und zum Kohl-Gurken-Gemisch geben. Für das Dressing: Zwiebel schälen, grob schneiden und in den Mixer geben. Kräuter waschen und in den Mixer geben. Ingwer (ungeschält), Joghurt, Öl, Apfeldicksaft sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack in den Mixer geben und alles wie einen Smoothie mixen. Das Dressing zum Salat geben, vermischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Für die „Erdwürstchen“ (geschmorte Sesam-Soja-Karotten):
Karotten waschen und je nach Zustand vorne (und hinten) etwa 1 cm abschneiden. In reichlich Sesamöl rundherum röstig anbraten und dann sehr wenig Salz und nicht wenig Zucker hinzufügen. In der Pfanne vermengen und dann Sesamsamen, Sojasauce und Gemüsebrühe hinzufügen und kurz köcheln lassen. In eine Ofenfeste Form umfüllen und im vorgeheizten Ofen auf Umluft bei 200 Grad etwa 40 Minuten weich schmoren. Tipp: die Schmorflüssigkeit eignet sich hervorragend zum Brot tunken oder zur weiteren Verwendung, etwa für ein Dressing oder eine kräftige Sauce.