

Liebe Köch*innen,

damit ich im Winter Salat gut vertrage, wasche ich ihn warm. Die Wärmezufuhr sorgt zum einen dafür, dass die Bitterstoffe nicht mehr so dominant sind, zum anderen, dass wir unserem Verdauungsfeuer behilflich sind. Dazu gibt es heute Gemüse, dass schnell in der Pfanne blanchiert wurde. Ich gebe nur soviel Wasser dazu, dass das Gemüse darin garen kann, Deckel drauf und langsam köcheln. Dabei werden die wertvollen Vitalstoffe nicht allzu viel ausgewässert.

Viel Spaß beim Nachkochen!
Stefan Herbolzheimer



Zutaten für 4 Personen

- ½ Kopf Radicchio (100 g)
- ½ Kopf Zuckerhut (je nach Größe weniger, etwa 150 g)
- ¼ Kopf Endiviansalat
- 2 große Karotten
- 2 Kohlrabi
- 1 TL Senfsaat ganz
- 1 Msp. Majoran
- Öl, Salz
- Optional: 1 Pck Feta Käse

Rote-Bete-Meerrettich-Dressing.

- 1 Knolle Rote Bete (100 g)
- 200 ml Apfelsaft
- 50 ml Apfelessig
- 150 g Meerrettichcreme
- 100 ml Raps-, oder Sonnenblumenöl
- Salz, ggf. noch etwas Apfelsaft

Zubereitung

Salat in mundgerechte Stücke schneiden und in warmem Wasser waschen. Eine angenehme Badewannentemperatur ist ideal. 5 Minuten im Wasser liegen lassen, dann abtropfen und beiseitestellen. Karotte und Kohlrabi schälen und in Stücke schneiden. Jeweils in einer Pfanne mit wenig Öl ganz leicht anschwitzen, dann etwa 150 ml Wasser hinzufügen, den Deckel aufsetzen und so lange kochen, bis das Wasser verdampft und das Gemüse gar ist. Jeweils vor der Zugabe von Wasser bei der Karotte etwas Salz und die Senfsaat hinzufügen, beim Kohlrabi Salz und Majoran.

Rote Bete schälen und in Würfel schneiden. Die Würfel in einem Topf mit etwas Salz und Öl anschwitzen, Apfelsaft hinzufügen und bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten weichkochen. In einen Mixer füllen. Salz und die restlichen Zutaten, bis auf das Öl hinzufügen und fein mixen. Wenn fein püriert, weitermixen und das Öl in einem dünnen Strahl hinzufügen. Nochmals abschmecken und servieren.