

Liebe Köch*innen,

es wird mal wieder Zeit für Hülsenfrüchte! ich habe sie über Nacht eingeweicht. Einfach in einem Topf mit der dreifachen Menge Wasser stehen lassen. Da wir sie am Folgetag direkt verarbeiten und es gerade kein Sommer ist, ist das auch kein Problem. Die weitere Verarbeitung ist denkbar einfach und am Ende kam, gemischt mit dem aktuellen Kistengemüse ein wunderbar fruchtiger, sättigender, lauwarmer Salat dabei raus! Die verwendeten Zitrusfrüchte, die aktuell sehr lecker sind, steuern Süße und Säure bei, während die Nüsse knackig erdiges Mundgefühl erzeugen. Ein bisschen rote Zwiebel für die Schärfe.

Simple Produkte, ein bisschen kreativ zusammengeführt – das braucht's im Winter und in einer guten Küche. Getoppt wurde der Salat mit einem schnellen Rote Bete-Apfel Dressing. Dazu eine Scheibe Brot – und fertig ist ein schönes Essen.



Viel Spaß beim Nachkochen!
Stefan Herbolzheimer

Zutaten

Für 6 Personen

- ½ Kopf Chinakohl
- Je 1 Glas getrocknete weiße Bohnen und Kidneybohnen, über Nacht in Wasser eingeweicht
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Orangen
- 2 Halbbloodorangen Tarocco
- 1 Glas Nussmix
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- Salz, Pfeffer, Zucker

Rote Bete Apfel Dressing

- 1 Rote Bete (ca. 150 g)
- 100 ml Apfelsaft
- 100 ml Apfelessig
- 150 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung

Das Einweichwasser der Bohnen abgießen und auf 2/3 Kraft etwa 40 Minuten in frischem Wasser weichkochen. Lieber länger und mit weniger Hitze arbeiten, gibt ein gleichmäßigeres Garergebnis. Zwiebeln schälen und schneiden. Tipp: geschnittene Zwiebeln etwa 30 Minuten in handwarmen Wasser einlegen, dann beißen sie nicht so beim Essen. Chinakohl fein schneiden. Nussmix ganz grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Zitrusfrüchte schälen und grob schneiden. Gegarte Bohnen abseihen, Zwiebeln absieben und mit allen weiteren Zutaten bis auf Zitrusfrüchte vereinen. Durch die Resthitze entsteht eine Wärme, ohne, dass irgendetwas verkocht wird, die Aromen sich aber schön verteilen. Am Schluss die Zitrusfrüchte unterheben.

Dressing:

Rote Bete schälen, grob schneiden, mit Wasser bedeckt etwa 30 Minuten weichkochen. Vom Kochwasser etwas aufheben zum Pürieren. Alle Zutaten in ein Mixgefäß geben und mit dem Stabmixer fein mixen. Evtl. etwas vom Kochwasser der Roten Bete hinzufügen bis eine passende Konsistenz entstanden ist.