

Rosenkohl-Salat, Karotten-Zitrus-Dressing, Cracker

Für zwei Personen

Für den Cracker:

$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Abrieb	$\frac{1}{2}$ Orange, davon Abrieb	20 g kalte Butter
35 ml kalte Milch	75 g Dinkelmehl	1 Zweig Thymian
1 Prise Salz	Meersalz	

Für den Rosenkohl-Salat:

250 g Rosenkohl	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	1 Orange	$\frac{1}{2}$ Grapefruit
6 getrock. Tomaten	100 ml Apfelessig	2 Zweige Thymian
35 g Salzmandeln	85 g Zucker	2 EL Butter
Pfeffer		

Karotten-Zitrus-Dressing:

2 Karotten	1 Orange, (Saft, Abrieb)	$\frac{1}{2}$ Grapefruit
$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Abrieb	3 cm Ingwer	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
50 ml Kokosmilch	2 EL Olivenöl	

Für den Cracker:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Kalte Butter in sehr kleinen Stückchen, sowie die kalte Milch dazugeben. Zitrone und Orange heiß abwaschen, Schale abreiben und zum Mehl geben. Alles zu einem glatten Teig kneten. Auf einer bemehlten Fläche ausrollen und mit einem Messer in Cracker-Form schneiden. Cracker auf ein Blech legen, mit ganz wenig Wasser bepinseln und mit Fleur de Sel bestreuen. Je nach Dicke ca. 8 Minuten backen.

Für den Rosenkohl-Salat:

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Essig und Zucker aufkochen und Zwiebeln damit übergießen und zur Seite stellen.

Rosenkohl putzen, äußere Blätter entfernen und Röschen halbieren.

Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch in einer Pfanne mit 1 Esslöffel Butter goldbraun anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen. Rosenkohl mit dem Rest Butter und Thymian in der Pfanne anbraten, sodass sie bissfest bleiben. Eine Hälfte der Zitrone auspressen und Rosenkohl mit Saft würzen. Andere Zitronenhälfte mit in die Rosenkohlpfanne geben. Alles mit Pfeffer würzen.

Orange und halbe Grapefruit filetieren. Tomaten in kleine Stücke schneiden. Salzmandeln in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Für das Karotten-Zitrus-Dressing:

Karotten schälen, der Länge nach halbieren und in Stücke schneiden. In einem Topf mit kochendem Wasser bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten schonend weich garen. Anschließend abgießen und in ein hohes Gefäß geben. Ingwer schälen und fein reiben. Zitrone und Orange heiß abspülen und jeweils von einer Hälfte die Schale abreiben. Dann die Orange und Grapefruit auspressen. Saft zur Karotte in das Gefäß geben.

Ingwer, Kokosmilch, Öl, Kurkuma und Orangen- und Zitronenabrieb dazu geben und alles mit einem Stabmixer zu einem cremigen Dressing mixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Isabella Farnleitner am 01. Februar 2023