

Gebratener Chinakohl

1 Kopf Chinakohl	2 - 3 Schalotten	1 Salatgurke
1/2 Bund Schnittlauch	10 EL Sonnenblumenöl	1 Meerrettichwurzel
weißer Balsamico	Salz	

Entfernen Sie die beiden äußeren Blätter des Chinakohls und halbieren Sie den verbleibenden Kohl der Länge nach, durch den Strunk.

Anschließend vom vorderen Ende in Richtung Strunk in etwa zweifingerdicke Streifen schneiden und zum Ende hin immer dünner werden, bis die Streifen am festeren Ende höchstens so dick wie der kleine Finger sind.

Erhitzen Sie dann 1 - 2 Esslöffel Rapskernöl in einer großen, beschichteten Pfanne und geben Sie eine große Hand voll vom geschnittenen Chinakohl hinzu. Mit einer Prise Salz würzen und rasch hellbraun anrösten. Anschließend den Chinakohl aus der Pfanne in eine Schüssel umfüllen, die Pfanne wieder auf den Herd stellen und auf zwei bis drei weitere Mal den restlichen Chinakohl genauso anbraten.

Danach werden die Schalotten geschält, in feine Streifen geschnitten und nach dem Chinakohl ebenfalls in der Pfanne mit etwas Öl angebraten. Alles zusammen in die Schüssel geben.

Die Pfanne jetzt mit etwas Küchenkrepp ausreiben und erneut auf den Herd stellen.

Die Salatgurke schälen, der Länge nach vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Gurke in etwa 4 mm dicke Scheiben schneiden. Die Gurkenstücke in der heißen Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und dabei gelegentlich Rühren oder Schwenken. Anschließend die Gurkenstücke mit zum Chinakohl geben.

Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden, zum Salat geben, reichlich frischen Meerrettich hineinreiben und alles gut durchmischen. Salat mit Essig und ggf. nochmals etwas Salz abschmecken und einen kleinen Schuss frisches Rapsöl unterheben. Wer möchte, kann den lauwarmen Salat noch mit gerösteten Kürbiskernen oder Sonnenblumenkernen verfeinern.

Alexander Herrmann am 11. Februar 2021