

Grünkohl-Salat mit Quitten

Für 4 Personen

150 g kl. Grünkohlblätter	100 g junges Blattgemüse	1 säuerlicher Apfel
0.5 Bio-Zitrone	4 EL Olivenöl	2.5 EL Akazienhonig
1 TL gerieb. Ingwer	150 ml Apfelsaft	Salz
Pfeffer	1 Quitte	4 vorgegarte Maronen
1.5 EL Apfel-Balsamessig	2 EL Kürbiskerne	

Für den Rohkostsalat bevorzugt junge und frische Grünkohlblätter verwenden. Das Gemüse gründlich säubern und gegebenenfalls die Blätter von den dickeren Stielen zupfen. Die anderen Blattgemüse (z.B. Spinat, Mangold, Löwenzahn) oder Wildkräutersalat ebenfalls säubern.

Den Apfel waschen und mit Schale in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte des Olivenöls mit dem Saft einer halben Zitrone in eine Schüssel geben. Etwas Zitronenabrieb, Ingwer und die Hälfte des Honigs dazugeben. Mit einem Drittel des Apfelsafts zu einer cremigen Vinaigrette verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Apfelstücke hinzufügen. Wer mag, kann noch etwas Orangensaft und -abrieb zur Vinaigrette geben.

Die Quitte schälen, vierteln und entkernen, dann in Spalten schneiden.

Die Maronen in dünne Scheiben teilen. Etwas Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Quittenspalten andünsten.

Apfelsaft angießen und die Quittenspalten bei milder Hitze je nach Dicke etwa 5-10 Minuten gar schmoren. In den letzten Minuten die Maronen hinzufügen und alles mit Essig, etwas Honig und Salz würzen. Alternativ kann man die Maronen auch separat in einer Pfanne mit etwas Olivenöl rösten. Dann werden sie knuspriger.

Die Kürbiskerne ebenfalls mit etwas Öl in einer Pfanne rösten. Dabei mit 1 Prise Salz bestreuen (bevorzugt flockiges Meersalz).

Grünkohlblätter, Blattgemüse/Salat vermengen und auf Teller verteilen.

Quittenspalten und Maronen hinzufügen. Alles mit der Vinaigrette beträufeln und die Kürbiskerne darüber streuen.

Alternativ kann man den Salat mit gebratenen Äpfeln oder Birnen anrichten.

Tarik Rose am 17. Januar 2021