

Orangen-Spitzkohl-Salat mit Cashewnüssen

Für vier Personen

Für den Salat:

3 Orangen	1 Spitzkohl (600-800g)	2 Schalotten
50 g Ingwer	2 rote Peperoni	brauner Rohrzucker
grobes Salz		

Für die Chashewnüsse:

50 g Cashewnüsse	2 EL Pflanzenöl
------------------	-----------------

Für die Vinaigrette:

2 EL weißer Balsamico	2 EL Honig	50 ml Erdnussöl
1 Schote Tahiti-Vanille	Chili, Salz	

Für die Garnitur:

2 Kästen grüne Shiso-Kresse

Für den Salat Zesten von der Orangenschale abziehen und beiseite stellen. Die Schale entfernen, die Filets herausschneiden und das restliche Fruchtfleisch auspressen. Den Saft für die Vinaigrette auffangen. Den Spitzkohl putzen, vierteln und in Streifen schneiden. Die Schalotten und den Ingwer schälen und würfeln. Die Peperoni entkernen und ebenfalls würfeln. Den Spitzkohl mit braunem Zucker und grobem Salz bestreuen und vermengen. Die Orangenfilets, die Schalotten, den Ingwer und die Peperoni zugeben und beiseite stellen. Für die Nüsse das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Cashewnüsse darin rösten und anschließend zum abtropfen auf ein Küchenpapier geben. Für die Vinaigrette die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Den Orangensaft, den Balsamico, den Honig, das Vanillemark und das Erdnussöl verrühren und mit Salz und Chili würzen. Zum Servieren den Salat mit der Vinaigrette marinieren. Den Orangen-Spitzkohlsalat mit gerösteten Cashewnüssen und Tahiti-Vanille-Vinaigrette auf Tellern anrichten und mit der Shiso-Kresse garnieren.

Johann Lafer am 19. Dezember 2014