

REZEPTE zur Gourmetkiste

Fenchel-Linsen-Salat mit Granatapfel und Schafskäse

Zutaten:
für 4 Personen



Zubereitung:
Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

200 g rote Linsen

4 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Zucker
500 g Fenchel

1 Granatapfel
4 Stiele Petersilie
300 g Schafskäse
Olivenöl

Linsen in einem Topf mit kochendem Salzwasser 8 Minuten garen, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Linsen in eine Schüssel geben und mit 3 bis 4 EL Zitronensaft, etwas Salz, Pfeffer und Zucker kräftig würzen. Mindestens 15 Minuten durchziehen lassen. Von den Fenchelknollen die äußere Schicht entfernen und den Strunk keilförmig herausschneiden. Die Knollen längs in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Den Fenchel in einer Schüssel mit wenig Salz und Zucker vorsichtig mit den Fingern etwas durchkneten. Granatapfel halbieren und über einer Schüssel die Kerne mit einem Kochlöffel herausklopfen. Die Blättchen von den Petersilienstielen hacken. Schafskäse in nicht zu dicke Scheiben schneiden. Den Fenchelsud, die Granatapfelkerne und 5 EL Olivenöl unter die Linsen mischen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Fenchel, Linsensalat und Schafskäse auf Tellern anrichten. Mit Petersilie und Pfeffer bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.

Chinakohlwickel

Zutaten:
für 4 Portionen



Zubereitung:
Zubereitungszeit: ca. 70 Min.

1 kg Chinakohl
Salz

3 Scheiben Toastbrot
1 Bund Frühlingszwiebeln
ein kleines Stück Ingwer
2 Knoblauchzehen

250 g Schweinehackfleisch
2 Eier (Größe M)
2 TL Currypulver
½ - 1 TL Sambal oelek
Salz
Zahnstocher
2 rote Zwiebeln
1 kleine Dose geschälte Tomaten
2 EL Butterschmalz
¼ l Gemüsebrühe
Pfeffer

Den Chinakohl waschen, 15 Blätter vorsichtig ablösen. In einem weiten Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Chinakohlblätter einlegen, das Wasser aufkochen und den Kohl etwa 1 Minute blanchieren. Herausnehmen und in einem Sieb abschrecken, dann 12 Blätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten, die restlichen 3 Blätter fein hacken. Das Brot mit lauwarmem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten einweichen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein hacken. Ingwer schälen und ganz fein schneiden. Den Knoblauch schälen und durch die Presse in eine Schüssel drücken. Toastbrot ausdrücken und fein zerkrümeln. Mit Frühlingszwiebeln und Ingwer zum Knoblauch geben. Hack, Eier, gehackten Chinakohl, Curry, Sambal oelek und Salz dazugeben und alles mit den Händen kräftig durchkneten. In zwölf Portionen teilen, länglich formen und auf die Chinakohlblätter legen. Ränder der Längsseiten nach innen klappen, Blätter von der Schmalseite her aufrollen. Die Enden mit Zahnstochern feststecken. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Tomaten abtropfen lassen und fein schneiden. Das Butterschmalz in einem weiten Topf heiß werden lassen. Chinakohlröllchen darin rundherum bei mittlerer Hitze anbraten, aus dem Topf heben. Zwiebeln im Bratfett andünsten. Tomaten und Brühe dazugeben, salzen, pfeffern und die Röllchen wieder einlegen. Deckel auflegen und die Röllchen bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten schmoren. Aus dem Topf nehmen, Zahnstocher entfernen. Mit der Sauce in eine Schüssel füllen. Mit Reis servieren.