

KW 48 / 2022

Feldsalat mit geschmortem Wurzelgemüse



Zutaten: (4 Portionen)

100 g Feldsalat
3 Karotten
2 Pastinaken
2 Rote Bete Knollen
200 g Champignons
ein paar Walnusshälften
etwas Rotkraut
8 EL Himbeeressig
3 EL Leinöl
4 EL Agavendicksaft
2 EL Fruchtsenf
Salz, Pfeffer, Muskat
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel

Zubereitung:

Zunächst wird das Wurzelgemüse zubereitet. Die Karotten schälen, Pastinaken und Rote Bete in feine Spalten schneiden. Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen. Dann etwas Salz auf das Gemüse streuen, und nun rund 25 Minuten im Ofen garen lassen. Nach der Hälfte der Gerdauer das Gemüse wenden. Feldsalat waschen. Etwas Rotkohl in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen in kleine Würfel hacken. Die Champignons säubern und in Scheiben schneiden. In etwas Öl zusammen mit den Knoblauchwürfeln anbraten und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Nun geht es ans Dressing: Dazu den Essig mit dem Öl, dem Fruchtsenf sowie dem Agavendicksaft vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Optional noch etwas Wasser hinzufügen. Den Feldsalat und Rotkohl mit den Zwiebeln in eine Salatschüssel geben und mit 2/3 des Dressings vermengen. Kurz ziehen lassen, ehe du den Salat auf Teller setzt. Sobald das Wurzelgemüse gar ist, dieses auf die Salatteller geben, mit den noch warmen gebratenen Champignons und ein paar Walnusshälften toppen. Das restliche Dressing zum Schluss noch gleichmäßig mit einem Löffel auf den Salattellern über das geschmorte Wurzelgemüse verteilen und den Salat lauwarm servieren.

Feldsalat-Pesto mit Feigen

Zutaten: (2 Portionen)

300 g Feldsalat, 70 g getrocknete Feigen, 50 g Parmesan, 5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Feldsalat putzen. Feigen in Stücke schneiden. Parmesan reiben. Feldsalat, Feigen und Parmesan mit einem Mixer zerkleinern. Olivenöl hinzugeben und Pesto so lange mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wir wünschen einen guten Appetit
Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich und Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum IBAN DE45 430609676007291100 BIC GENODEM1GLS