

Merlianas Rotkohlsalat mit einem Püree aus weißen Bohnen & Birne

Für 4 Personen

Zutaten

Rotkohlsalat

- Rotkohl (800g)
- 1 EL geriebener frischer Meerrettich
- geriebene Schale 1 Orange
- Saft 1 Orange
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Creme
- Ca. 1 gestrichener TL Salz

Bohnen-Püree

- 1 Büchse oder Glas weiße Bohnen
- 1 weiche Birne
- 1 großer Zeh Knoblauch
- Salz/Pfeffer
- Kürbiskernöl

Dekoration

- 50 g geröstete Kürbiskerne
- 1 EL geröstete feingehackte Haselnüsse
- Etwas geschmolzene Schokolade oder Balsamico Creme



Zubereitung

- Rotkohl halbieren und Strunk herausschneiden. Anschließend in 1 mm dicke Scheiben schneiden und diese dritteln.
- Geriebene Orangenschale, Orangensaft, Meerrettich, Olivenöl, Salz zum Rotkohl in die Schüssel geben und vermengen.
- Nun Rotkohl mit festem Druck und gleichzeitig leichter Drehbewegung im Uhrzeigersinn so lange massieren, bis ihr spürt, dass der Rotkohl weicher wird. Dann die Creme Balsamico dazugeben und untermischen.
- Mindestens 1 Stunde ziehen lassen (wenn der Salat so mitgenommen wird, bitte Salz mitnehmen, denn der Rotkohl zieht nach)
- Flüssigkeit bei den Bohnen abgießen und Bohnen in ein Pürier-Gefäß füllen.
- Birne schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden und zu den Bohnen geben – ebenso die gepresste Knoblauchzehe.
- Nun alles miteinander zu einer homogenen Paste pürieren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken
- Bohnen-Püree in eine Schale füllen und am Rand kreisrund etwas Kürbiskernöl gießen oder anrichten auf dem Teller zum Beispiel mit den vorgeschlagenen Zutaten für die Dekoration