

47 – Rotkraut-Feldsalat mit Maronen, Speck und Orangen

Hintergrund zum Rezept

Im zweiten von Eugen geleiteten Männerkochkurs kam dieser Salat auf den Tisch. Optisch und kulinarisch kaum zu überbieten!

Zutaten für 4 Portionen

- Kleiner Kopf Rotkraut (1/2 Kopf gr.)
- 1 EL Salz
- 1 EL Zucker
- 200 g Feldsalat
- 100 g Maronen, fertig geschält+gekocht
- 40 g Walnüsse
- 1 EL Butter
- 2 TL Zucker
- 2 Orangen, optimal Blutorangen
- 100 g Feta
- 8 Scheiben Frühstücksspeck

Für das Dressing

- 4 EL gutes Olivenöl
- 4 EL Balsamico
- 2 EL Honig
- 1 TL Senf
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Rotkraut vom Strunk befreien und in hauchdünne Scheiben schneiden, am besten hobeln. Mit Salz und Zucker gut verkneten und ca. 30 min ziehen lassen. Feldsalat putzen.

Den Speck auf Backpapier bei 160°C ca. 15 min im Herd knusprig braten lassen oder in der Pfanne ausbacken.

Feta in kleine Würfel schneiden. Orangen schälen und filetieren.

Maronen und Walnüsse in grobe Stücke hacken, den Zucker in einer Pfanne karamellisieren, die Butter, Maronen und Walnüsse dazu geben.

Für das Dressing alle Zutaten gut miteinander vermischen und in einer großen Schüssel auf den Rotkraut-Feldsalat geben. Gut mischen!

Salat auf einem flachen großen Teller anrichten, Orangen, Feta, Maronen, Walnüsse dazu geben und den Speck obenauf legen.

