



Grünkohlsalat mit Blutorange und Steckrübe

FEBRUAR



Zutaten

Quantité : 4 personnes

- 50 g Haselnüsse
- 500 g Grünkohl
- 400 g Steckrübe
- 6 EL Olivenöl
- 1 Saftorange
- 3 Blutorangen
- 1 TL Senf
- 1 EL Weißweinessig
- Salz + Pfeffer

Vorbereitung

- Die Haselnüsse hacken und ohne Öl in der Pfanne rösten, bis sie duften. Anschließend abkühlen lassen.
- Den Grünkohl verlesen, die Blättchen von den Stielen zupfen und gründlich waschen.
- Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen, den Grünkohl darin portionsweise 1-2 Minuten bissfest blanchieren, dann mit kaltem Wasser abschrecken.
- Grünkohl trocken schleudern.
- Steckrübe schälen und in feine Stifte schneiden.
- 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steckrübenstreifen darin bei mittlerer Hitze anbraten.
- Die Orange auspressen und die Steckrübenstifte mit dem Saft ablöschen und unter Rühren ca. 5 Minuten leicht anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Blutorangen filetieren. Dazu die Schale und Haut mit einem Messer rundherum abschneiden. Mit einem großen Messer die Filets zwischen den Trennhäuten auslösen, dabei abtropfenden Saft auffangen.
- Trennhäute zusätzlich ausdrücken, Saft ebenfalls auffangen.
- Für das Dressing Senf, Essig, 4 EL Olivenöl und den aufgefangenen Blutorangensaft miteinander verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Grünkohl unter das Dressing mischen. Haselnüsse, Steckrübe und Orangenfilets dazugeben und sofort servieren.



+/- 50 min.



Salade de chou frisé à l'orange sanguine et au rutabaga

Février



Ingrédients

Quantité : 4 personnes

- 50 g de noisettes
- 500 g de chou frisé
- 400 g de rutabaga
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 orange à jus
- 3 oranges sanguines
- 1 c. à café de moutarde
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- sel + poivre

Préparation

- Hacher les noisettes et les faire rôtir dans une poêle sans graisse jusqu'à ce qu'elles soient dorées et parfumées. Ensuite, laisser refroidir.
- Trier le chou frisé, arracher les feuilles des tiges et les laver soigneusement.
- Faire bouillir de l'eau salée dans une grande casserole, y faire blanchir le chou frisé pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit al dente, puis rincer à l'eau froide.
- Essorer le chou frisé.
- Peler le rutabaga et le couper en petits bâtonnets.
- Faire chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle et y faire frire les lanières de rutabaga à feu moyen.
- Presser l'orange et ajouter le jus aux bâtonnets de rutabaga et faire sauter pendant environ 5 minutes. Assaisonner selon le goût avec du sel et du poivre.
- Couper les oranges sanguines en filets. Pour cela, peler l'orange à vif et prélever les quartiers en incisant le long des cloisons à l'aide d'un couteau tranchant et recueillir le jus qui s'écoule.
- Presser en plus les cloisons et récupérer également le jus.
- Pour la vinaigrette, mélanger au fouet la moutarde, le vinaigre, 4 c. à soupe d'huile d'olive et le jus d'orange sanguine et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.
- Mélanger le chou frisé avec la vinaigrette, les noisettes, le rutabaga et les filets d'orange et servir immédiatement.



+/- 50 min.

