

OFENWEIßKRAUT MIT BUTTER-SENF-DRESSING

ZUTATEN

1 kleinerer Krautkopf
Zitronensaft
4 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen
6 EL Butter
2 EL Senf
1 Zwiebel
1 EL Honig
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Backrohr auf 180 °C Umluft vorheizen. Das Kraut samt Stiel in ca. 2-3 cm dicke Spalten schneiden. Olivenöl mit einer sehr fein gehackten Knoblauchzehe sowie Salz und Pfeffer vermischen. Krautspalten von allen Seiten mit Ölgemisch bepinseln. Auf einem Backblech mit Backpapier auf jeder Seite ca. 10 bis 15 min goldbraun backen. Für das Dressing restlichen Knoblauch und Zwiebel hacken, in Butter glasig dünsten, dann Honig und Senf unterrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Nach den ersten 10 min Backzeit das Dressing über den Spalten verteilen und fertig backen. Dazu passt z.B. eine Fetacreme: mit 150 g Fetakäse, ca. 50 g Walnüsse, 20 ml Olivenöl, 1/2 Zitrone, Chiliflocken, etwas Thymian und Salz und Pfeffer. Einfach Walnüsse in der Zwischenzeit in einer Pfanne goldbraun rösten, fein hacken und zusammen mit dem Feta, Olivenöl, etwas abgeriebener Zitronenschale und -saft, Chiliflocken und den zerbröselten Thymianblättern zu einer glatten Masse verrühren.

Vielen Dank für das Rezept www.vetterhof.at.

SÜSS-SAURER KRAUTSALAT

ZUTATEN

1 Kraut
1 Apfel
½ Orange
1 Frühlingszwiebel
2 TL Dijonsenf
1 TL Senfsamen
Pfeffer und Salz
1 TL Zucker
5 EL Apfelessig
4 EL Olivenöl
1 TL Curry
1 Handvoll Walnüsse

ZUBEREITUNG

Für das Dressing die Senfsamen, den Senf, den Essig, das Olivenöl, die halbe gepresste Orange, das Currypulver, Salz, Zucker und Pfeffer in einer Tasse vermischen. Das Kraut putzen, Strunk entfernen und fein schneiden bzw. fein hobeln. Beim Apfel das Kernhaus entfernen und mit der Reibe fein reiben. Beides in eine Salatschüssel geben und die Marinade mit den Fingern fest in die Krautapfelmasse einmassieren. Die Walnüsse und die Frühlingszwiebel fein hacken und drüberstreuen. Bon Appetit.

Vielen Dank für das Rezept www.vetterhof.at.