



→ Gniffkes Gaumenfreuden

Winterlicher Salat mit Linsen, Sauerkraut und Kürbis

Zutaten für 4 Portionen

3 Kardamomkapseln
1 kleine Chilischote, rot
300 ml Birnensaft (Direktsaft)
2 Stiele Thymian, frisch
Fleur de sel
150 g Beluga-Linsen
Salz
20 g Kürbiskerne
500 g frisches Sauerkraut
200 g Birne (fest)
3 EL Zitronensaft
3 Stangen Staudensellerie
mit Grün
500 g Butternusskürbis
Pfeffer, schwarz
4 EL Weißweinessig
6 EL Leinöl

Zubereitung

1. Kardamomkapseln im Mörser grob zerstoßen. Chili halbieren, die Kerne entfernen. Birnensaft mit Kardamom, Chili, Thymian und 1/2 Teelöffel Fleur de sel bei mittlerer Hitze in ca. 15 Minuten auf 150 ml einkochen. Dressing durch ein feines Sieb in eine Schale gießen und abkühlen lassen.

2. Die Linsen in leicht kochendem Wasser in 25 bis 30 Minuten bissfest garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit 1/2 Teelöffel Salz zugeben. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und Beiseitestellen.

Sauerkraut mit den Händen sorgfältig ausdrücken und grob schneiden. Birne längs vierteln, entkernen, in schmale Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

3. Sellerie waschen, das Grün abzupfen und beiseite stellen. Selleriestangen eventuell entfädeln und quer in feine Stücke schneiden. Vom Kürbis die Kerne mit einem Esslöffel auskratzen. Kürbis schälen und längs mit einem Sparschäler in dünne Streifen hobeln. Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

4. Birnen-Dressing mit Fleur de sel, Pfeffer und Essig abschmecken und das Leinöl unterrühren.

5. Sauerkraut in einer großen Schale mit den Händen auflockern. Kürbis, Linsen, Staudensellerie und Selleriegrün, Birne und Dressing zugeben und vorsichtig mischen. Salat auf einer Platte anrichten, mit Kürbiskernen bestreut servieren.



→ HOLGER GNIFFKE

Unser kerngesund-Experte weiß genau, was gesund und lecker ist – und in die norddeutsche Küche passt. In jedem Magazin gibt der Diplom-Lebensmitteltechnologe der DLE GmbH Penzlin eines seiner Lieblingsrezepte preis.

