

Rezepte «SRF bi de Lüt – Landfrauenküche 2018»

Warmer Gemüse-Salat

Rezept von Cornelia Hildebrand
für 4 Personen

Warmer Gemüse-Salat

- 90g Randen, gewaschen, geschält, an Röstiraffel geraffelt
- 1 EL Zucker
- 1 EL Zitronensaft
- 90g Spinat, gewaschen, entstielt
- 5 EL Weissweinessig
- 6 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL gehäuft Honig
- 2 EL Feigensenf
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Knoblauchzehe, gepresst oder sehr fein geschnitten
- 150g Bohnen, gewaschen, gerüstet, gekocht
- 90g Zucchini, gewaschen, mit Röstiraffel geraffelt
- 90g Sauerkraut, roh
- 4-8 getrocknete Feigen
- 4 Zweiglein Zitronen-Basilikum

Randen, Zucker und Zitronensaft in ein Schüsselchen geben und mischen.

Spinatblätter auf die Vorspeiseteller / ins Weckglas legen.

Weissweinessig, Sonnenblumenöl, Zitronensaft und Honig in eine Pfanne geben, mischen und aufkochen.

Feigensenf, Salz, Pfeffer und Knoblauch in eine Schüssel geben. Das warme Essig-Öl-Gemisch zugeben und mischen. Jetzt Bohnen, Zucchini, Sauerkraut und Randen in die Pfanne geben, Salatsauce darüber verteilen zugeben und unter ständigem Wenden wärmen. Das Gemüse sofort auf die Spinatblätter anrichten und mit Feigen ausgarnieren. Zitronen-Basilikum darüber verteilen und sofort servieren.

Hausbrot-Stangen

- 500g Ruchmehl
- 2 TL Salz
- 1/3 Würfel Hefe
- 3 dl Wasser
- Weizenschrot

Ruchmehl in eine Teigschüssel geben. Salz zugeben und mischen. Mit einer Kelle eine Mulde formen. Hefe in einem kleinen Schälchen mit ½ dl lauwarmem Wasser anrühren. In die Mulde geben und mit Mehl bedecken. Restliches Wasser zugeben und sorgfältig zu einem Teig mischen. Den Brotteig gut durchkneten. Mit einem nassen Küchentuch bedecken und ums Doppelte aufgehen lassen.

Ein Backblech mit Backpapier bedeckt bereitstellen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Formen

Den Teig in Portionen von ca. 45g teilen. Jede Teigportion dünn ausrollen. Die Hälfte der Teigrolle mit Wasser bepinseln, diesen Teil mit Weizenschrot bestreuen. Die Teigrollen auf das Blech legen.

Backen

Das Backblech in den Backofen schieben und die Brotstangen 25-30 Min. backen. Das Blech aus dem Backofen nehmen.

Anrichten

Je eine Brotstange zum Salat anrichten und sofort servieren.