

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

MAROKKANISCHER BLUMENKOHLSALAT

mit Tahin-Dressing und gebratener Rinderleber



Dirk Luther

👉 LEICHT | 🕒 ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 MIN. | 🍽️ 4 PORTIONEN

Marokkanischer Blumenkohlsalat

mit Tahin-Dressing und gebratener Rinderleber

TAHIN

Tahin bzw. Tahina ist ein Sesammus aus feingemahlten Sesamkörnern. Es stammt aus der arabischen Küche und ist eine Grundzutat für Hummus. Der nussige Geschmack passt hervorragend zu Dressings und findet auch in den Küchen Afrikas, Asiens und Indiens Verwendung.

ZUTATEN

BLUMENKOHLSALAT

1 Blumenkohl, in Röschen geteilt und in dicke Scheiben geschnitten
Olivenöl zum Braten
1 Handvoll Dill, Blätter abgezupft
8 Stangen Frühlingszwiebeln
Salz und Pfeffer aus der Mühle
50 g geröstete Haselnüsse, grob gehackt
150 g Rucola, geputzt und gewaschen

DRESSING

140 g Naturjoghurt
2 EL Tahin (Sesammus)
2 EL Zitronensaft
80 ml Wasser
Salz und Pfeffer aus der Mühle

FLEISCH

8 Scheiben Rinderleber à 70 g
Mehl zum Mehlieren der Leber
8 Schalotten, in Streifen geschnitten
2 EL Butterschmalz
Salz und Pfeffer aus der Mühle

ANRICHTEN

50 g Granatapfelkerne
1 Bund Blatt Petersilie, Blätter abgezupft



BLUMENKOHLSALAT In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen und die Blumenkohlscheiben von beiden Seiten goldbraun anbraten, Dill hinzufügen, auf ein Sieb geben und mit Salz würzen. Die Frühlingszwiebeln in gleichmäßige Stücke schneiden und ebenfalls anbraten.

Den Blumenkohl und die angebratenen Frühlingszwiebeln mit dem Rucola mischen, die grob gehackten Haselnüsse dazugeben.

DRESSING Für das Dressing alle Zutaten glatt verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

FLEISCH Die Leber von beiden Seiten in Mehl wenden und überschüssiges Mehl abschütteln. Die Schalottenstreifen in der Pfanne mit 1 Esslöffel Butterschmalz weich schwitzen und herausnehmen. Die Pfanne wieder heiß werden lassen, das restliche Butterschmalz dazugeben und die Leberscheiben von jeder Seite etwa 1 Minute braten. Die Leber soll innen noch ein bisschen rosa sein. Die Schalottenstreifen zurück in die Pfanne geben und alles gut miteinander vermischen. Die Leber mit Salz und Pfeffer würzen.

ANRICHTEN Den Salat und die Leber auf einem Teller anrichten und mit den Granatapfelkernen und der Blatt Petersilie garnieren. Das Dressing dazu reichen.

• Richtig Kohldampf •

Alle Kohlsorten sind kalorien- und fettarm und außerdem frei von Cholesterin. Zudem stellt das Wintergemüse eine vorzügliche Vitamin-C-Quelle dar, weil ein Teil des Vitamins erst beim Garen entsteht und nicht wie bei anderen Gemüsesorten durch den Prozess des Garens verloren geht.

BLUMENKOH ist eine der wenigen Gemüsesorten, deren Blütenstand gegessen wird. Die „Blume“ bildet sich aus Stauchungen und Umformungen des Blütenstandes zu einer halbkugeligen fleischigen Masse, dem Blumenkohlkopf. **WIRSING** gehört zu den Zartesten in der Kohlfamilie. Die krausen Blätter, die je nach Sorte dunkelgrün bis gelb sein können, formen einen lockeren Kopf. Das typische milde Kohlaroma hat eine aromatisch-nussige Note.

WEISSKOH gehört zu den beliebtesten Kohlsorten der Deutschen. Die einzelnen Blätter formen geschlossene, feste Köpfe. Diese können je nach Sorte spitzer oder runder sein. Die Blätter sind mit einer Art Wachs überzogen, an dem Wasser abperlt.

Weißkohl kommt auch im Januar und Februar aus dem heimischen Anbau in Ihren EDEKA Markt.



Weißkohl