

Genussführer-Weihnachtsmenü

Unsere Vorspeise

Alblinsen-Orangen-Salat im Sellerieblatt

Rezept: Claudia Profenna, Köchin im Landhaus Kemper in Clausthal-Zellerfeld
Slow Food Genussführer Deutschland 2015: Seite 248 (Bremen & Niedersachsen)

Zutaten für vier Personen

Für den Sud:

- 1 Sellerieknolle
- 1 Biozitrone
- 2 Zwiebeln
- 1/2 ltr. Apfelwein
- 3 Lorbeerblätter
- 5 Nelken
- 1 ltr. Gemüsebrühe
- 3 EL. Apfelessig
- 1 TL gemörserter schwarzer Pfeffer

Zutaten für den Salat:

- 150 g Alblinsen
- 1 große Möhre
- 1 Stange Sellerie
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 EL gehackte Kräuter nach Wahl
- Zucker, Salz, Pfeffer, Öl, Apfelessig, Kreuzkümmel

Zubereitung:

Für den Sud die Biozitrone vierteln, ausdrücken. Saft mit Schale und den geschälten, geviertelten Zwiebeln und den restlichen Zutaten in einen Topf geben und aufkochen. Abschmecken. Die gewaschene und von Schmutzstellen befreite Sellerieknolle im Ganzen (!) in den Sud geben und zirka zwei Stunden bei kleiner Flamme garen. Im Sud abkühlen lassen. Achtung: keine Garprobe mit dem Messer, sonst zerreißen später die dünnen Scheiben, die wir schneiden wollen.

Jetzt die Alblinsen im kalten Wasser aufsetzen und gar kochen. Abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Möhre in dünne Streifen schneiden und mit dem fein gehackten Knoblauch in etwas Öl glasig dünsten. Mit Salz, Zucker und Kreuzkümmel würzen. Staudensellerie und Lauchzwiebeln in feine Scheiben schneiden. Alle Zutaten mischen und mit den Gewürzen und dem Essig abschmecken. Eine große Orange filetieren und dazugeben.

Jetzt nehmen Sie ein großes scharfes Messer und schneiden die Sellerieknolle in dünne kreisrunde Scheiben. Die Scheiben formen sie zur "Tüte" und füllen diese mit dem köstlichen Salat. Wer die Tüte nicht schafft – eigentlich ist es nicht so schwer – formt die Selleriescheiben einfach zu zylinderförmigen Rollen.

Anrichten:

Jeder Esser bekommt ein bis zwei Tüten voll Salat, je nach Größe der Sellerieknolle. Zur Deko kann man einige Linsen daneben auf den Teller „streuen“, einige Tropfen Balsamico dazu und ein Zweiglein von den Kräutern anlegen.

Weinempfehlung von Anke Klitzing:

Linzen, Orangen und Sellerie vermählen sich bestens mit der feinen Säure und dem leicht blumigen Duft des Silvaner Heerkretz 2013 (Weingut Alte Schmiede, Rheinhessen)



Slow Food Genussführer Deutschland 2015
Slow Food Deutschland e.V. (Hrsg.)
448 Seiten, Preis: 19,95 Euro (D), 20,60 Euro [A]
Verlag: Oekom-Verlag, München
ISBN: 978-3-86581-663-4