

Wiringsalat mit Speck und Äpfeln

377

Typ: Salat

Quelle: E&T 1985, 10, 20

Bemerkungen:

Zutaten: Für 4 Portionen:
1/1 Kopf Wiringskohl (etwa 400 g),
Salz
1/2 Staudensellerie (etwa 150 g)
2 Zwiebeln
2 Äpfel (etwa 300 g)
3 El Zitronensaft
60 g durchwachsener Speck (oder Bacon)
6 El Öl
4 El Weißweinessig
8 El trockener Weißwein
1 TL Kümmel
Pfeffer aus der Mühle

Rezept: Den Wirsing putzen und waschen, längs vierteln und in feine Streifen vom Strunk schneiden. In kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, in einem Durchschlag gut abtropfen lassen. Wirsingstreifen in eine Schüssel geben. Den Staudensellerie putzen, waschen, quer in dünne Scheiben schneiden. Das Selleriegrün hacken. Die Zwiebeln pellen und längs in feine Streifen schneiden. Die Äpfel schälen, achteln und die Kernhäuser entfernen. Die Äpfel in dünne Scheiben schneiden. Apfelscheiben mit Zitronensaft beträufeln. Alles mit dem Wirsing mischen.

Den Speck in feine Streifen schneiden und im Öl glasig braten. Mit Essig und Weißwein ablöschen und als Sauce über den Salat gießen. Kümmel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, gut durchmischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Vorbereitungszeit 35 Minuten