



KOCHEN MIT CHRYSANTHEMEN

präsentiert von: **badenova**

Energie.Tag für Tag



Marinierter Rotkrautsalat mit gebackenem Schwartenmagen und Chrysanthemen-Bibiliskäs-Creme

Rezept: Andreas Miessmer

Rezept für 4 Personen, Zubereitungszeit: 35 Min.

FÜR DEN SALAT:

450 g Rotkraut
2 unbehandelte Orange
1/8 l Spätburgunder Rotwein
2 cl Chrylonge*
3 EL Rotwein- oder Apfelessig
Salz, weißer Pfeffer
80 ml kaltgepresstes Rapsöl

FÜR DEN SCHWARTENMAGEN:

2 Scheiben Hausmacher Schwartenmagen à 250 g / 3 cm Stärke
2 EL Mehl
1 Ei Größe M
100 g Semmel- oder Pankobrösel
140 ml hochohitbares Öl

FÜR DIE CREME:

100 g Quark 40 %
1–2 EL Schmand 40 g
Salz, weißer Pfeffer
1 Msp. gemahlener Kümmel
Abrieb ¼ Bio-Zitrone
1 Handvoll Speisechrysanthemen (feine Blätter und dünne Stiele) / Alternativ 40 g Rucolasalat

1. Äußeren Blätter vom Kohl entfernen und vierteln. Strunk heraustrennen und das Kraut in sehr feine Streifen schneiden. Schale 1 Orange fein abschälen, dann den Saft auspressen. Saft und Schale zum Kraut geben, und gemeinsam mit Wein, Chrylonge und Essig zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und kräftig mit den Händen pressen bzw. leicht kneten. 1 Stunde ziehen lassen. Die zweite Frucht von Schale befreien und die Zitrusfilets ausschneiden. Öl unterrühren, Salat abschmecken und die Filets hinzufügen.
2. Schwartenmagen in Würfel von 3x3 cm schneiden. Ei verquirlen, die Fleischwürfel zuerst in Mehl, dann Ei und zuletzt in Brotbrösel wenden. Ein zweites Mal zuerst in Ei tauchen dann in Brösel und die Panade fest andrücken.
3. Für die Creme den Quark mit Schmand verrühren und die Gewürze beifügen. Speisechrysanthemen waschen, trocken und fein gehackt unter die Creme heben.
4. Öl in einem kleinen, hohen Topf oder Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die panierten Fleischwürfel schnell und goldbraun bei etwa 190° C ausbacken. Auf Papier abtropfen, Salat anrichten, die warmen Schwartenmagenwürfel dazu geben und mit einem Klecks Chrysanthemen-Bibiliskäs-Creme servieren.

Chrylonge nur exklusiv in Lahr erhältlich bei: www.feisst-kochseminare.de

Chrysanthemensetzlinge nur exklusiv in Lahr erhältlich bei: www.blumen-bräutigam.de

Die drei Koch-Videos sind online abrufbar unter: www.youtube.com/stadtlahr