

Rezept der Woche



Chinakohl-Salat mit Orangen und mariniertem Feta

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Chinakohl
- 150 g Feta

Feta-Marinade:

- 1 Zweig Rosmarin
- 150 ml frisch gepresster Orangensaft
- 2 unbehandelte Orangen
- 1 EL Honig

Vinaigrette:

- 2 EL Balsamico bianco
- 100 ml Orangensaft frisch gepresst
- 1 TL grober Senf
- 1 EL Honig
- 5 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz/Pfeffer
- 3 Stiele Basilikum

Für die Marinade Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Mit dem Orangensaft in einen kleinen Topf geben. Die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. 1 Orange heiß abspülen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Zum Orangensaft geben und 2 Minuten mitköcheln lassen. Den Honig unterrühren, die Marinade in eine flache Schale geben und abkühlen lassen.

Den Feta in 8 Stücke schneiden. Im Sud mindestens 30 Minuten marinieren. Zwischendurch wenden.

Für den Salat den Chinakohl putzen, in feine Streifen schneiden, waschen und trockenschleudern.

Beide Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Filets aus den Trennhäuten schneiden und zum Käse geben.

Für die Vinaigrette Essig, Saft, Senf und Honig verrühren, dann das Öl unterschlagen. Den Knoblauch schälen, fein hacken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Chinakohl mischen und 30 Minuten ziehen lassen.

Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Den Salat mit Feta, Orangenfilets und Basilikum anrichten.