

Rezept



Krautstiel-Gelberbsen-Salat

Krautstiel überzeugt mit seinem milden süsslichen Geschmack.

30 Min

Aktive Zeit



65 Min

Gesamtzeit



Zutatenliste für 4 Personen

GELBERBSEN

300 g getrocknete Gelberbsen

1.5 L Wasser

CARMELISIERTE BAUMNÜSSE

100 g Zucker

1 EL Wasser

130 g Baumnusshälften

2 TL Salz

KRAUTSTIELE

2 EL Sonnenblumenöl

1 Zwiebel, fein gehackt Saison

2 Knoblauchzehen, in feinen Scheiben Saison

500 g verschiedenfarbige Krautstiele, Stiele in ca. 5 cm breiten Stücken, Blätter in ca. 2 cm breiten Streifen
Saison

SALATSAUCE

1 EL Aprikosenkonfitüre

1 TL Senf

4 EL Apfelessig

3 EL Rapsöl

0.5 dl Gemüsebouillon

Salz, Pfeffer

WAS ES SONST NOCH BRAUCHT:

Backpapier

Und so wird's gemacht

1 von 4

GELBERBSEN

über Nacht im Wasser einweichen. Wasser abgiessen, Erbsen mit ca. 1 Liter kaltem Wasser in eine Pfanne geben, aufkochen. Bei kleiner Hitze halb zugedeckt ca. 35 Min. köcheln. Erbsenwasser abgiessen, Erbsen vollständig auskühlen lassen.

2 von 4

NÜSSE

Zucker und Wasser in einer weiten Chromstahlpfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin- und Herbewegen der Pfanne köcheln, bis ein hellbrauner Caramel entsteht. Pfanne von der Platte nehmen. Nüsse beifügen, schwenken, bis die Nüsse gleichmässig vom Caramel überzogen sind. Auf das Backpapier verteilen, Salz darüberstreuen. Nüsse abkühlen lassen, in grobe Stücke brechen.

3 von 4

KRAUTSTIELE

Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch andünsten, Krautstiele ca. 4 Min. mitdünsten, Krautstielblätter in der letzten Minute mitbraten. Gemüse herausnehmen, vollständig auskühlen lassen.

4 von 4

SALATSAUCE

Konfitüre mit Senf verrühren. Essig, Öl und Bouillon darunterrühren, würzen. Erbsen und Krautstiele mit der Sauce mischen, anrichten, Nüsse darauf verteilen.

Dazu passt Knoblauch-, Tomaten- oder Käsebrötchen.