

Federkohl-Randen-Salat mit Feta und glasierten Baumnüssen

(Rezept für 5 Personen)

1,5 l Wasser
2 ½ EL Kräuternessig
10 EL Zucker
2 ½ rohe Randen (ca. 400 g), in Würfeln

125 g Baumnuskerne
Wasser, siedend
7 ½ EL Zucker

Wenig Olivenöl
2 ½ Beutel Federkohl (ca. 200 g)
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

250 g Feta, zerbröckelt
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Randen kochen

Wasser und Essig mit 2 EL Zucker aufkochen, Randen Würfel begeben, ca. 10 Min. weichkochen. Abtropfen, dabei ca. 2 dl Kochflüssigkeit auffangen. Kochflüssigkeit zurück in die Pfanne giessen, restlichen Zucker begeben und auf ca. die Hälfte einkochen, abkühlen.

Baumnüsse glasieren

Baumnüsse im siedenden Wasser ca. 2 Min. kochen, ab sieben und heiss abspülen. Mit Zucker mischen, in einer beschichteten Bratpfanne ca. 4 Min. goldgelb braten, abkühlen.

Federkohl

Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Federkohl begeben und ca. 5 Min. andämpfen, würzen. Federkohl auf Teller verteilen. Randen, Feta und Baumnüsse darauf anrichten. Einkochte Kochflüssigkeit darüber träufeln, würzen.