Wirsingsalat mit Gerstengraupen

Zutaten:

E 300 g Wirsing, **E** 100 g Gerstengraupen, **E** 15 g getrocknete Steinpilze, **E** 1 EL Sesamöl,
E 2 EL Olivenöl, **E** 1 EL Walnussöl, **E** 30 g Walnusskerne (geröstet), **E** 30 g Rosinen,
M 1 TL frischer Ingwer klein gehackt, **M** ¼ TL Kardamom gemahlen, **M** 1 EL Kapern,
M 6 – 7 Radieschen, **M** 2 – 3 Frühlingszwiebeln,
W 1 TL Salz, **W** 1 EL Sojasauce,
H 2 EL Petersilie klein gehackt, **H** Saft einer halben Zitronen,
F 1 TL klein gehackter frischer Kurkuma , **F** 250 ml heißes Wasser.

Vorbereitung:

E Steinpilze im heißen Wasser für 15 Minuten einweichen, anschließend durch ein feines Sieb abgießen. Das Einweichwasser auffangen und ggf. nochmals durch einen Kaffeefilter laufen lassen. Pilze in einem gröberen Sieb abspülen.

E Wirsingblätter für 10 – 12 Minuten dämpfen. Anschließend der mittleren Stunk herausschneiden schneiden. In mundgerechte Stücke zerteilen.

E Walnusskerne für 15 Minuten bei 130°C Heißluft im Ofen rösten

M Radieschen in Scheiben hobeln, anschließend in Stifte schneiden

M Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden

M Ingwer klein hacken

H Petersilie fein hacken

H Zitrone auspressen

F Kurkuma klein hacken

Vorbereitung Gerstengraupen:

F In einem heißen Topf den Pilz Fond (Einweichwasser) einmal aufkochen lassen.

E Gerstengraupen, Rosinen und

M Ingwer dazu geben.

W Mit Salz würzen. Einmal gut umrühren.
Den Deckel auflegen und die Hitze auf kleinste Stufe stellen.
10 Minuten köcheln lassen.

E Danach die Steinpilze dazugeben und für weitere 10 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich dazwischen umrühren. Bei Bedarf die Hitze komplett wegnehmen. Danach Herd komplett ausschalten und die Gerste für weitere 10 Minuten in der Resthitze garziehen lassen.
In eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

Zubereitung Salat:

In eine Schüssel die Gerstengraupen und den Wirsing geben. Einmal locker miteinander vermischen.

E Walnusskerne dazugeben.

M Kapern, Frühlingszwiebeln, Radieschen zu den anderen Zutaten geben. Mit Kardamom und

W Sojasauce würzen.

H Zitronensaft über den Salat gießen. Kleingehackte Petersilie

F und Kurkuma zu dem Salat geben.

E Zum Schluss Sesam-, Walnuss- und Olivenöl darüber gießen, alles gut miteinander vermischen.

 Copyright: Rupert Baier