

Warmer Rüeblisellerie-Salat



Kochen mit
Christina Hubbeling



Zutaten für 4 Personen
Zubereitung in 20 Minuten

- 4 grosse Rüeblis
- 2 Frühlingzwiebeln
- 2 Stengel Stangensellerie, mit Kraut
- 2 EL Kürbiskerne
- 4 EL Cashewnüsse
- 1 TL Hanfsamen

Für das Dressing:

- 4 EL weisses Mandelmus
- 4 EL Hanföl
- Frischer Ingwer, nach Belieben
- Fleur de Sel
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Rüeblis waschen, rüsten und mit dem Küchenmesser oder mit der Mandoline in feine Scheibchen schneiden. Frühlingzwiebeln rüsten und in Ringe schneiden. Stangensellerie waschen, rüsten und in zirka 1 Zentimeter dicke Streifen schneiden. Das Stangenselleriekraut waschen, trocken schütteln, klein hacken und beiseite stellen.

Rüebelscheibchen, Zwiebelringe und Selleriestücke 4 bis 5 Minuten im Gemüsesieb dampfgaren. In der Zwischenzeit die Kürbis- und die Cashewkerne auf mittlerer Stufe in einer beschichteten Pfanne rösten,

bis sie zu duften beginnen. Achtung, die Hitze nicht zu hoch einstellen, da die Kürbiskerne schnell verbrennen!

Für das Dressing das Mandelmus mit dem Hanföl zu einer geschmeidigen Crème verarbeiten. Am besten geht das im Blitzcutter oder im Standmixer. Nach Belieben frisch geriebenen Ingwer unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn das Dressing zu dickflüssig wird, mit Öl, keinesfalls aber mit Wasser strecken. Das Gemüse auf vier Vorspeiseteller verteilen, die Kerne darüberstreuen und das Dressing über die Portionen geben.

Die geschälten Hanfsamen und das Selleriekraut über die Portionen streuen. Mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken. Der Salat schmeckt lauwarm am besten.

Anmerkung

Dieser Salat ist zwar leicht, das Dressing aus Mandelmus und nussig-mildem Hanföl jedoch sehr nahrhaft. Daher würde ich ihn nicht als Teil eines mehrgängigen Menüs vorsehen, sondern etwa als Vorspeise, auf die lediglich ein leichter Hauptgang folgt, oder gleich als vollwertige, gesunde Mittagsmahlzeit.

Lokaltipp Gasthaus Schlosshalde, Winterthur

Die Mörsburg bei Winterthur kennt wohl jeder, der mit dem Auto schon einmal auf der A1 ostwärts gefahren ist: Oben am Hügel thront sie im Gebüsch, wenn man Winterthur umfahren hat, kurz vor dem Abzweiger der A7. Die Burg selbst ist ein alter Brocken mit einem Mauerwerk aus Findlingen, wie er oft in der Schweiz herumsteht. Aber das Gasthaus, das sich in seinem (Morgen-)Schatten duckt, ist etwas ganz Besonderes!

Die Gaststube ist geprägt von traditioneller Gemütlichkeit: Viel



Holz gibt den warmen Ton an. Das Team um die stets liebenswert freundliche Bettina Walther kocht frisch, unprätentiös und doch raffiniert, ziemlich bio und natürlich bevorzugt regional. Auch Vegetarier kommen bei der saisonal wechselnden Karte nicht zu kurz.

Die «Schlosshalde» ist aber nicht nur ein Restaurant, sondern auch ein Kulturbetrieb: Im Keller des Hauses treten regelmässig Musiker, Kabarettisten, Slam-Poeten und andere Bühnenarbeiter auf, deren Namen über die Region hinaus bekannt sind. *Jeroen van Rooijen*

Facts

Was? Klassische, charmante Landgaststube mit innovativer Speisekarte, davon das meiste bio und aus der Region.

Für wen? Vom Búezer-Zmittag über das Familienfest bis zum Dinner for two ist alles willkommen. Die Preise sind moderat.

Wo? Gasthaus Schlosshalde, Mörsburg, 8404 Winterthur. Autobahnzufahrt Oberwinterthur. schlosshalde-winterthur.ch