

Folge 3: Kaffee-Bier und historisches Brot

Marinierte Bio-Schweinerippchen vom Grill

Kohlrabi in Minzrahm

Mediterraner Dinkelbrotsalat



Zutaten

(für 4 Personen, wenn nicht anders angegeben)

Marinierte Schweinerippchen vom Grill

Bio-Schweinerippchen (pro Person ca. 1 Kg)

500 ml Ananassaft

Marinade (reicht für ca. 8 Schweinerippchen)

Abrieb+ Saft von 1 Bio Zitrone

1 TL Kümmel

ca. 15 schwarze Pfefferkörner

grobes Salz

1 Knoblauchzehe

1 EL Honig

100 ml Barbecuesoße

3 EL Balsamicoessig

Kohlrabi-Gemüse

3 Kohlrabi

500 ml Birnensaft

250 ml Sahne

100 g Butter

Stück Ingwer gerieben Abrieb+ Saft von ½ Bio Zitrone

Handvoll frische Minze (in feine Streifen geschnitten)

Handvoll Schnittlauch (in feine Röllchen geschnitten)

Salz

Dinkelbrotsalat

ca. 250g Dinkelbrot

300 g bunte Tomaten

2 Bund junge Lauchzwiebeln

5 Radieschen

1 Friséesalat

1 junger Kohl

3 Rosmarinzweige

Handvoll Basilikum

2 Schalotten gewürfelt

Schwarzer Pfeffer, Salz

Stück Parmesan

Vinaigrette für den Brotsalat

8 EL Olivenöl

4 EL Balsamico Essig

2 EL Zucker

2 EL Senf

grobes Meersalz, schwarzer Pfeffer

Handvoll Basilikum

Zubereitung

Die **Schweinerippchen** auf einen Streifen Alufolie legen, mit Ananassaft übergießen, verschließen und bei hoher Hitze ca. 45 Minuten auf dem Grill im Saft köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Abrieb der Zitrone, Kümmel, schwarze Pfefferkörner, grobes Salz und eine geschälte Knoblauchzehe in den Mörser geben und zermalmern.

Die Gewürzmischung dann mit Zitronensaft, Honig, Barbecuesoße und Balsamicoessig zu einer Marinade verrühren, die Rippchen aus der Alufolie nehmen, mit der Marinade (immer wieder) bestreichen und die Rippchen auf dem Rost fertig grillen.

Hinweis zur Alufolie: *Durch Säure oder Salz können sich Aluminium-Ionen aus der Alufolie lösen und auf die eingewickelten Lebensmittel übergehen. Verbraucherschützer raten dazu, möglichst wenig Aluminium zu sich zu nehmen, denn zu viel kann schädlich sein. Alternativen zur Folie beim Grillen sind zum Beispiel getrocknete **Maisblätter** oder **Bananenblätter** (erhältlich im Asia-Shop oder Online).*

Für das **Kohlrabi-Gemüse** den Birnensaft erhitzen und die geschälten und kleingewürfelten Kohlrabis zusammen mit dem Saft und dem Abrieb der Zitrone, sowie etwas Salz, bissfest garen, den Birnensaft dann abgießen. In einem anderen Topf nochmals den Saft mit der Sahne, Butter und Ingwer aufkochen lassen und die gegarten Kohlrabis erneut dazu geben (nicht mehr kochen lassen!). Zum Schluss die fein geschnittene Minze und dem Schnittlauch untermengen.

Für den **Brotsalat** wir das Brot zunächst in mundgerechte Würfel geschnitten und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl, einer zerdrückten Knoblauchzehe, Salz und Rosmarinzwiegen geröstet. Die fertigen Brotwürfel dann auf einem Stück Küchentuch beiseite stellen.

Die Tomaten einritzen und in siedendes Wasser geben, danach pellen und in kleine Stücke schneiden. Die Tomatenstücke mit den Zutaten für die Vinaigrette anmachen. Das Grün der Lauchzwiebeln etwa in der Mitte entfernen. Die Hälfte der Zwiebeln zusammen mit dem Kohl (in dünne Streifen geschnitten) und Schalotten in Olivenöl garen und mit Zucker und Salz abschmecken, dann zu den Tomatenwürfeln in der Vinaigrette gegeben.

Auch den Friséesalat, sowie den Rest der Lauchzwiebeln (nur kurz) im Olivenöl, Zucker und Salz schwenken bis sie eingefallen sind und zu den Tomaten geben.

Dann kommen nochmals die Brotwürfel in die Pfanne mit Olivenöl und werden zusammen mit dem restlichen Basilikum (in grobe Streifen geschnitten) und einigen aus dem Tomatensalat entnommen Tomatenstücken (Sud abtropfen lassen) wieder erwärmt.

Zum Schluss alles zusammengeben und mit fein gehobelten Radieschen und Parmesan bestreuen, fertig ist der warme Dinkel-Brotsalat!

Guten Appetit!