



Winterliche Rezepte mit Sauerkraut von Armin Roßmeier

Mais-Wraps mit gesäuertem Kohl und Knoblauch-Schafskäsecreme

Zutaten (für vier Portionen):

Wraps:

100 g Maismehl
2 TL Maisgries
60 g Weizenmehl
4 EL Olivenöl
180 ml Wasser
Salz
2 EL Rapsöl zum Ausbacken

Füllung:

1 kleiner Kopf Radicchio, in Streifen
200 g frisches Sauerkraut
80 g Karottenstreifen
1 Zucchini, in feine Streifen geschnitten
10 bis 12 schwarze Oliven gehackt
200 g cremiger Schafskäse
1 Knoblauchzehe gehackt
1 EL gerebelter Thymian
1 EL Chiasamen
1 EL Schnittlauchröllchen
1 EL schwarzer Sesam
Chiliflocken
1 Schälchen Kresse

Zubereitung (circa 25 Minuten):

Alle Zutaten für die Wraps gut miteinander verrühren. Aus dem Teig vier Wraps in der Pfanne mit wenig Öl ausbacken, bei Raumtemperatur auskühlen lassen.

Für die Füllung das Gemüse mit Oliven und Thymian mischen. Schafskäse mit Chiasamen, Knoblauch und Schnittlauch vermengen und mit dem Gemüse als Salat anmachen. Mit Salz abschmecken und mit Chiliflocken verfeinern.

Salat auf den Wraps gleichmäßig verstreichen und einrollen. Kurze Zeit kühlen, schräg durchschneiden und mit Kresse oder Sprossen aus garniert servieren.

Das Gericht ist ovo-lactovegetarisch.



Salat von Sauerkraut und Endivie mit gebratenen Tofustreifen und Walnüssen

Zutaten (für vier Portionen):

400 g frisches Sauerkraut
1 kleiner Kopf Endiviensalat
8 getrocknete Feigen
8 Datteln, entsteint
3 EL Granatapfelkerne
250 g geräucherter Tofu
2 EL gehackte Walnüsse
2 EL Olivenöl

Marinade:

80 ml Apfelsaft
4 EL Olivenöl
4 EL Apfelessig
2 EL weißer Balsamicosirup
2 EL grob geschnittene Minzeblätter
Salz, Chiliflocken

Zubereitung (circa 20 Minuten):

Endiviensalat in feine Streifen schneiden und mit dem frischen Sauerkraut mischen. Feigen und Datteln in breitere Streifen schneiden, zusammen mit den Granatapfelkernen zur Salatmischung geben.

Alle Zutaten der Marinade gut miteinander verrühren, mit dem Salat vermengen und ca. 30 bis 40 Minuten durchziehen lassen.

Den Tofu in streichholzgroße Streifen schneiden. Das Öl erhitzen, Tofu hinzugeben und leicht braten. Die Walnüsse zugeben, alles durchschwenken und über dem angerichteten Salat verteilen. Vollkornbrot dazu reichen.

Das Gericht ist vegan.