



CORNELIA SCHINHÄRL

Herbst, Winter, Gemüse!

Überraschend neue Rezepte
für Kürbis, Kohl und Knolle

G|U

mit dem Senf einstreichen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin bei schwacher bis mittlerer Hitze pro Seite ca. 5 Min. braten. In Alufolie wickeln und ruhen lassen, bis die Artischocken gebraten sind.

3. Während das Fleisch brät, den Portulak von den welken Blättern befreien, waschen und trocken schütteln. Von der Orange die Schale so abschneiden, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Das Fruchtfleisch zwischen den Trennhäuten herausschneiden und würfeln. Den ausgelaufenen Orangensaft mit dem Essig, Salz und Pfeffer gut verrühren.

Nach und nach 4 EL Olivenöl zu einer cremigen Sauce unterschlagen.

4. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren goldgelb rösten. Auf einem Teller beiseitestellen. Das restliche Olivenöl in die Pfanne geben, die Artischockenscheiben hineingeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 6 Min. bissfest und goldbraun braten. Salzen und pfeffern.

5. Den Portulak mit den Orangenstücken und der Sauce mischen und auf Teller verteilen. Das Hähnchenfleisch in dünne Scheiben schneiden und mit den Artischocken darauf anrichten. Den Salat mit den

Pinienkernen bestreuen und lauwarm servieren.

SO SCHMECKT'S AUCH

Ich serviere gebratene Artischocken gerne als Beilage zu Lamm oder Rind. Dafür die in Scheiben geschnittenen Artischocken in Olivenöl braten und zum Schluss mit gehacktem Knoblauch, Petersilie oder Minze und eventuell Zitronenschale würzen.



FELDSALAT MIT PASTINAKEN-

KÜRBISKERN- DRESSING

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 385 kcal

150 g Feldsalat

250 g Pastinaken

½ Bio-Orange

2 EL Zitronensaft

2 TL Apfeldicksaft

1 TL mittelscharfer Senf

Salz

schwarzer Pfeffer

4 EL Kürbiskernöl

4 EL Kürbiskerne