



Bavaria-Bowl

Zutaten (für vier Portionen):

Laugenkonfekt

2 Laugenstangen-Rohlinge (tiefgekühlt)
Verschiedene Saaten (z.B.: Mohn, Sesam, Kümmel)

Weißkrautsalat

200 g Weißkohl
1/2 Zwiebel
1 EL Kümmel
Salz
1 EL Zucker
20 ml Weißweinessig

Rotkrautsalat

200 g Rotkohl
1/2 Apfel
Salz
1 EL Zucker
20 ml Rotweinessig

Weißwurst

200 g Weißwurst (vorgebrüht)
1 TL Butter
2 EL süßer Senf
Blattpetersilie

Sowie

Pflanzenöl
1 Bund Radieschen
1 ganzer Rettich (Radi)
150 g Obazda (fertig oder selbstgemacht)

Zubereitung (circa 30 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Die Laugenstangen antauen, dann in breite Stücke schneiden und in Saaten wälzen. Auf ein ausgelegtes Backblech legen und etwa 15 Minuten bei 180 Grad backen.

Weißkohl und Zwiebel fein hobeln und in eine Schüssel geben. Kümmel trocken anrösten und dazugeben, mit Salz, Zucker, Essig und Öl kräftig durchkneten, dann etwas ziehen lassen.

Rotkohl und Apfel in eine separate Schüssel hobeln. Salzen, zuckern und ebenfalls gründlich durchkneten (Tipp: Handschuhe tragen, der Rotkohl färbt). Dabei Rotweinessig und Öl einarbeiten. Ebenfalls ziehen lassen.

Radieschen in Spalten schneiden und leicht salzen. Den Rettich schälen, hinlegen und rechts und links von ihm je einen Kochlöffel anlegen. Dann den Rettich in dünne Scheiben schneiden, die unten aber noch zusammenhängen (dafür sorgen die Kochlöffel). Jetzt den Rettich umdrehen und das Gleiche mit Schnitten im 45-Grad-Winkel wiederholen. Danach lässt sich der Rettich spiralförmig aufziehen. Leicht salzen.



Weißwurst aus der Pelle drücken und in dicke Scheiben schneiden. In Butter anbraten, dann süßen Senf zugeben. Von der Platte nehmen und mit gehackter Petersilie durchschwenken. Salate, Radieschen und Rettich abwechselnd in Glasgefäße, z.B. Maßkrüge, schichten. Weißwurst, Obazda und Laugenkonfekt obenauf geben und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

676 kcal – 41 g Fett – 26 g Eiweiß – 45 g Kohlenhydrate