

# Grünkohlsalat mit Beete, Birne und Michel

## Zutatenliste für 4 Personen

200 g Backenholzer Michel

4 mittelgroße Rote Beeten

2 feste Birnen

Blätter von 1/2 Grünkohlstaude

150 g Zucker

100 ml Wasser

100 ml Portwein weiß

2 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

5 EL Pflanzen- oder Walnussöl

3 EL Zitronensaft oder Apfelessig

Salz, Pfeffer, Kurkuma Radieschen und Haselnüsse zum Garnieren

## Zubereitung

1. Ofen auf 190° Umluft vorheizen. Die Roten Beten gründlich waschen und mit den zerdrückten Knoblauchzehen und etwas Olivenöl in einer ofenfesten Backform oder Alufolie im Ofen garen, bis ein Zahnstocher ohne Widerstand hineingeht. In der Form abkühlen lassen.

2. Zucker, Wasser und Portwein in einem kleinen Topf mit einer Prise Kurkuma bei mittlerer Temperatur erhitzen, bis der Zucker aufgelöst ist. Birnen schälen, entkernen und in gleichmäßige Stücke schneiden. In den Portweinsirup geben und weich kochen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3. Aus Zitronensaft, Walnussöl und etwas von dem Portweinsirup ein Dressing herstellen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die abgekühlten Roten Beten schälen und in Stücke schneiden, mit etwas von dem Dressing beträufeln, abdecken und (am besten über Nacht) marinieren.

4. Die Grünkohlblätter vom Strunk trennen, die Stiele entfernen und fein zupfen. Zusammen mit dem Dressing in eine Schüssel geben und „massieren“, bis sie weich werden. Birnen und Rote Beten zum Grünkohl geben, durchmischen und auf Tellern anrichten. Michel darüber hobeln und mit geschnittenen Radieschen und Haselnüssen garnieren.

Tipp für die kalte Jahreszeit: Der restliche Sirup lässt sich mit etwas Weihnachtstee und Weißwein zu leckerem Punsch kombinieren.