

Ofen-Feto auf Tomaten-Zwiebel-Bett mit Winterportulak & Chicorée-
Salat mit Apfel und Winterportulak



Neulich gab es auf der Farm Winterportulak. Bisher kannte ich den in dieser Größe nicht. Früher gab es bei uns in der Pfalz öfter mal Postelein - anderer Name, gleiches Kraut - der aber immer deutlich kleiner war als Billys Version. Man kann den Portulak einfach unter anderen Salat mischen, aber ich fand ihn so hübsch, dass ich ihm ein bisschen mehr Raum geben wollte. Also wurde er über ein warmes Ofengericht gegeben und durfte außerdem einen Salat zieren.

Ofen-Feto auf Tomaten-Zwiebel-Bett mit Winterportulak & Chicorée- Salat mit Apfel und Winterportulak



Beide Gerichte sind so einfach und unkompliziert, dass ich sie heute mal in einen Beitrag zusammenfasse. Mit Feto habe ich ja in letzter Zeit öfter mal gekocht. Er ist eine etwas cremigere und vor allem fermentierte Version des Tofus, mit einem milden Geschmack, aber nicht so fad wie Naturtofu.

Hier habe ich ihn wie Feta gitterförmig eingeschnitten und im Ofen gebraten. Mit Knoböl und fruchtigem Tomaten-Zwiebel-Bett eine tolle Proteinmahlzeit.

Den Salat könnt ihr zubereiten, wenn der Feto im Ofen ist. Schabzigerklee gibt mein Pa gerne an Krautsalat und ich mag den Geschmack sehr gerne. Allerdings ist er intensiv, also lieber erstmal weniger nehmen und messerspitzenweise nachwürzen. Ich finde, er verleiht Salaten ein gewisses Etwas.

Ofen-Feto auf Tomaten-Zwiebel-Bett mit Winterportulak & Chicorée-
Salat mit Apfel und Winterportulak



Ofen-Feto auf Tomaten-Zwiebel-Bett mit Winterportulak & Chicorée- Salat mit Apfel und Winterportulak

Für 2 Portionen:

OFEN-FETO

- 1 Feto (z. B. von Taifun)
- 3 EL Olivenöl
- 2-3 Knoblauchzehen
- 6 getrocknete Tomaten, gehackt
- ½ Dose gehackte Tomaten oder 200 g Passata
- 2 frische Tomaten
- 1 große rote Zwiebel
- Salz, Pfeffer
- 1 Handvoll Portulak
- Sesam, geröstet

SALAT

- 2 große oder 3 kleine Chicorées
- 1 große Karotte, gestiftelt oder grob geraspelt
- 1 Apfel, fein gewürfelt
- 4 EL Joghurt (oder Sojagurt)
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Condimento bianco
- 2 EL Olivenöl
- ¼ TL Schabzigerklee
- Kräutersalz, Pfeffer
- 2 Handvoll Winterportulak

Für das Ofengericht den Feto gitterförmig ein- aber nicht durchschneiden.

In eine Auflaufform legen, das Öl mit dem gepressten Knoblauch verrühren und mit einem Löffelchen oder Silikonpinsel in das Gitter streichen, sodass der Feto überall Geschmack bekommt. Je 1 Prise Salz und Pfeffer darübergeben.

Die Tomatenwürfel oder die Passata um den Feto verteilen, die frischen Tomaten und die Zwiebel in Spalten schneiden und darübergeben.

Im Ofen bei 170 °C so lange backen (nach ca. 10 Minuten noch die getrockneten Tomaten auf dem Feto verteilen, sie verbrennen sonst vielleicht), bis die Tomaten und Zwiebeln gar sind, ca. 20 Minuten dürfte das dauern. Zum Schluss mit Sesam bestreuen und den Winterportulak darauf verteilen.

In der Zwischenzeit den Chicorée waschen, 6 oder 10 äußere Blätter beiseitelegen (siehe Foto, für die Deko) und den Rest in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Karotte, Apfel und den Zutaten fürs Dressing mischen.

Den angemachten Salat auf 2 flache Schalen verteilen.

Den Portulak über den angerichteten Salat geben, oder etwas verspielter einige Blätter bündeln und die Stiele locker verknoten. Diese Bündel dann zwischen die ganzen Chicorée-Blätter legen. Übriges Dressing aus der Schüssel darüber verteilen.

Falls vorhanden, kann man noch etwas gerösteten Sesam über den Salat streuen – eine Prise Knusper schadet ja nie.

Ofen-Feto auf Tomaten-Zwiebel-Bett mit Winterportulak & Chicorée-
Salat mit Apfel und Winterportulak



Ofen-Feto auf Tomaten-Zwiebel-Bett mit Winterportulak & Chicorée-
Salat mit Apfel und Winterportulak

Zu beiden Gerichten passt ein gutes Brot – eine Focaccia, Baguette, was immer ihr mögt.
Lasst es euch schmecken und habt eine genussvolle Zeit!
Eure Judith

Ofen-Feto auf Tomaten-Zwiebel-Bett mit Winterportulak & Chicorée-
Salat mit Apfel und Winterportulak



Ofen-Feto auf Tomaten-Zwiebel-Bett mit Winterportulak & Chicorée-Salat mit Apfel und Winterportulak



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

0

Send email