

SALATE & BOWLS

OLDENBURGER SCHÜSSEL



ZUTATEN

- Arctic Charfilet (Art.-Nr. 649426)
- Gerstengraupen
- Grünkohl
- Dicken Bohnen
- Meerrettich
- Äpfeln aus dem alten Land
- Maishähnchenbrust Supreme (Art.-Nr. 444231)
- Dressing Goma (Art.-Nr. 392509)
- Yakiniku Sauce (Art.-Nr. 532778)

ZUBEREITUNG

Grünkohl waschen und in kleine Stücke zerflücken. Mit Salz & Essig würzen und gut miteinander vermengen. Anschließend für zwei Stunden in den Kühlschrank stellen.

Gerstengraupen abspülen, mit der doppelten Menge Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Kurz aufkochen lassen, anschließend bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten kochen. Vom Herd nehmen, mit einer Gabel auflockern und ausdampfen lassen.

Den Arctic Char in kleine Stücke würfeln. Mit Meerrettich, Salz und ein wenig Essig vermengen. Und ebenfalls für ca. 20 Min. in den Kühlschrank stellen.

Währenddessen den Apfel entkernen und in Scheiben schneiden. Die dicken Bohnen bereitstellen und die Maishähnchenbrust von beiden Seiten scharf anbraten und im Ofen durchziehen lassen.

Alle Zutaten in einer Schüssel anrichten, mit Sauce verzieren und wer mag gibt noch ein paar gehackte Walnüsse als Abschluss darüber.