

## Informationen zur Sendung vom 05.01.2024

### Endiviensalat mit Birnen, Bohnen und Speck

Von Ulla Scholz

#### Zutaten (4 Portionen)

4 große Kartoffeln (vorwiegend festkochend)  
½ Endiviensalat  
Dicke Bohnen  
1 Zwiebel  
1-2 Birnen  
½ Zitrone  
150 g Frühstücksspeck oder Speckwürfel  
Pflanzenöl  
Senf  
Essig  
Salz  
Pfeffer

#### Zubereitung

Die Kartoffeln am Vortag kochen und über Nacht kaltstellen. Den Endiviensalat waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, dann fein würfeln. Beide Birnen, abwaschen, in Spalten teilen, entkernen und mit Zitronensaft beträufeln. Die Birnenspalten von allen Seiten in Pflanzenöl oder Butter anbraten.

Die Speckscheiben unter dem Grill oder in einer Pfanne knusprig rösten.

Die dicken Bohnen abtropfen lassen. Aus Senf, Essig und Öl eine Vinaigrette rühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker oder Honig würzen.

Alle Kartoffeln pellen und in dicke Scheiben teilen. Man kann die Kartoffeln auch der Länge nach halbieren, das runde Ende etwas abschneiden und dann jeweils zwei große Röstkartoffelscheiben in Öl oder Butterfett braten.

#### Anrichten

Die Salatstreifen mit den dicken Bohnen und den Zwiebelwürfelchen in der Vinaigrette vermischen. Je eine Portion in die Mitte des Tellers platzieren und mit gebratenen Birnenstückchen garnieren. Am Rand die Röstkartoffeln anlegen.

## Informationen zur Sendung vom 05.01.2024

### Endiviensalat mit Birnen, Bohnen und Speck

Von Ulla Scholz

#### Ullas Küchentipps

##### Der Einkauf

600 g Kartoffeln: 0,80 Euro

1 Endiviensalat: 1.50 Euro

250 g Riesen-Bohnen: 1,49 Euro

1 Zwiebel: 0,15 Euro

2 Birnen: 0,50 Euro

½ Zitrone: 0,15 Euro

100 g Frühstücksspeck: 2,00 Euro

Pflanzenöl, Senf, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer pauschal: 0,50 Euro

##### Fleischfreie Alternative

100 g Trockentomaten in Öl: 2,00 Euro

**Pro Portion: circa 1,77 Euro**

##### Salat richtig waschen

Endiviensalat schmeckt weniger bitter, wenn wir die äußersten Blätter nicht verwenden. Dann den Salat kurz waschen und etwas abtrocknen. Mehrere Blätter zusammenfassen und in feinste Streifen teilen. Die Schnitttechnik nimmt einen großen Teil der Bitterkeit. Es wird oft geraten, Endiviensalat in warmes Wasser zu legen. Die Bitterstoffe werden so zwar ausgespült, aber andere wertvolle Inhaltstoffe gehen über das Wässern ebenso verloren. Etwa Vitamin C, das wasserlöslich ist. Bitterstoffe sind zudem bekömmlich und regen die Gallentätigkeit an.

Wer keinen Endiviensalat mag, kann ihn durch Romana-Salat austauschen.

##### Kartoffeln bekömmlicher machen

Kartoffeln werden besser verstoffwechselt, wenn wir sie am Vortag kochen, abkühlen lassen und im Kühlschrank

(nicht bei Raumtemperatur) über einige Stunden lagern. In der Kartoffel verändern sich die Kohlenhydrate in resistente Stärke. So nimmt man weniger Kalorien auf und resistente Stärke fördert eine intakte Darmflora. Auch ein zweites Erwärmen oder Braten macht die Veränderung der Stärke nicht rückgängig.

## **Informationen zur Sendung vom 05.01.2024**

### **Endiviensalat mit Birnen, Bohnen und Speck**

Von Ulla Scholz

#### **Pflanzliches Eiweiß aus Bohnen**

Hülsenfrüchte liefern wertvolles pflanzliches Eiweiß. Das ist besonders für Menschen wichtig, die wenige oder keine tierischen Produkte essen.

Wenn es in der Küche schnell gehen muss oder man am Vortag vergessen hat Bohnen einzuweichen, ist eine Konserve praktisch. Sie sorgt dafür, dass man Hülsenfrüchte auch spontan verwenden kann.

Selbstgekochte Bohnen schmecken auf jeden Fall noch besser.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz**