

**Frisch gekocht**  
**Montag, 7. November 2016**



**Rezept von Richard Rauch**

**Chinakohlsalat mit Buchweizen, roter Zwiebel und Schafkäsekrapferl**

**40 Minuten/aufwendig**



---

### **Zutaten für 4 Personen**

500 g Chinakohl, 1 rote Zwiebel, 50 ml Apfelessig, 50 ml Erdnussöl, 2 EL Erdnussöl zum Rösten, 120 g Buchweizen (1 Stunde in kaltem Wasser eingeweicht), Salz, Pfeffer.

Für die Schafkäsekrapferl: 200 g Feta (in der Salzlake), 12 Blätter Bauchspeck

Für den Teig: 110 g griffiges Mehl, 60 g Buchweizenmehl, 2 EL Maisstärkemehl, 1 TL Backpulver, 200 ml Mineral- oder Sodawasser (eiskalt), einige Eiswürfel; 400 ml Pflanzenöl zum Backen.

Salz.

### **Zubereitung**

Den Chinakohl halbieren, den Strunk entfernen, alles in 5 mm dicke Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren, den Strunk wegschneiden und in feine Spalten schneiden. Zwiebel zum Chinakohl geben.

Eingeweichten Buchweizen in Salzwasser weich kochen, dann durch ein Sieb abgießen. 3 EL gekochten Buchweizen in einer beschichteten Pfanne mit 2 EL Erdnussöl knusprig rösten, leicht salzen und beiseite stellen.

Den warmen Buchweizen über den Chinakohl geben. Apfelessig, Erdnussöl, Salz und Pfeffer zu einer Marinade rühren über den Chinakohlsalat gießen und vorsichtig mit zwei Löffeln vermengen. Vor dem Servieren den knusprigen Buchweizen über den Chinakohlsalat streuen. Für die Schafkäsekrapferl den Schafkäse in 2 cm-Stücke schneiden. Jedes Stück mit eine Blatt Speck umwickeln.

Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Handmixer glatt mixen. Zum Schluss noch die Eiswürfel zugeben.

Das Öl in einem breiten Topf auf ca. 170 °C erhitzen. Die Schafkäsestücke auf einen Zahnstocher aufspießen und durch den Teig ziehen. Im heißen Öl in ca. 3 Minuten goldgelb backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.  
Chinakohlsalat mit den Schafkäsekrapferl auf Tellern anrichten.