



ORF extra

Wintersalat aus dem Garten

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

Bis Ende Oktober setze ich noch so viele Jungpflanzen wie möglich und säe auch ein paar Reihen Asiasalate - Mizuna und Blattsenf mag ich besonders gern. Spätestens ab Februar sind diese dann erntereif. Von den Jungpflanzen gibt's immer schon etwas zum Weihnachtessen.

Mit **Asiasalaten** habe ich bis jetzt die besten Erfahrungen gemacht. Asiasalate sind Kohlsalate und kommen aus dem asiatischen Raum. Sie sehen hübsch aus, schmecken interessant und wachsen schnell. Und für Balkongärtner und – gärtnerinnen eignen sie sich auch. Sie halten bis zu minus 10 Grad C gut aus.

Auch die **Rüben** - Herbstrüben zum Beispiel - der **Schnittknoblauch** und der **Winterlauch**, die ebenfalls im Winterbeet wachsen. Sinken die Temperaturen noch tiefer, lege ich zum Schutz ein Flies darüber.

Wichtig ist, dass man die Pflanzen im Winter, wenn nötig, nur sehr sparsam gießt, sonst besteht Schimmelgefahr. Und beim Ernten muss man beachten, dass nur an frostfreien Tagen abgepflückt werden darf. Wenn die Pflanzen gefroren sind, tut ihnen Berührung nicht gut.

Sollte das Gemüse durch Frost braune Ränder oder glasige Blätter bekommen haben, kann man meistens die Salatherzen immer noch verwenden. Ich liebe Pak Choi und den Blattsenf. Gedämpfte, warme Kohlsalate sind ein köstliches Winteressen zu Braterdäpfeln oder Fleisch.

Übrigens: Sollten die Kohlsalate gegen Winterende Blütenstängel schieben, gibt's noch eine raffinierte Zutat mehr. Die zarten Triebe und Knospen schmecken ähnlich wie Brokkoli. Man kann sie roh knabbern oder zum Beispiel für ein Wok-Gericht verwenden.

Zuckerhutsalat gehört so wie der **Endiviensalat** und der **Radicchio** zu den Zichoriensalaten. Sie vertragen eher nur leichten Frost. Wenn es für den Zuckerhut zu kalt wird, ernte ich ihn, zupfe die äußeren Blätter ab und hänge ihn am Strunk verkehrt im Erdkeller auf. So hält er dann noch 2 Monate.

Wer die gesunden Bitterstoffe raffiniert abmildern möchte, kann das Gemüse mit einem Topf übergestülpt oder zusammengebunden bleichen.

TIPP: Ich serviere bittere Salate immer mit ein wenig Honig in der Marinade- kalt oder warm aus dem Backrohr.

Das ist mein Lieblingsrezept: „Warme Winterherzen“

Ich halbiere die Salatherzen. Die Marinade rühre ich aus Kürbiskernöl, Senf, Knoblauch und Honig. Dann bepinsle ich die Salatherzen damit und überbacke sie 10 Minuten. Serviert werden sie mit gerösteten Kürbiskernen, Weintrauben und Fetakäse.