

Bunter Herbstsalat mit Quitten an Quitten-Dressing

400 g Quitten
100 ml Orangensaft
100 ml Wasser
4 Wachholderbeeren
3 schwarze Pfefferkörner, zerstoßen
1 Messerspitze Zimt

Die Quitten mit einem Tuch abreiben, waschen, schälen. Die Früchte vierteln, entkernen und in gleichmäßige Spalten schneiden. Alles aufkochen und dann die Quittenspalten dazugeben, auf kleinem Feuer weich kochen.

Für die Sauce:

100 ml Quittenfond
1 EL Senf
1 EL Himbeer- oder anderer Fruchtessig
3 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl
30 g gekochte Dinkelreis
1 EL gehackter Estragon
400 g gemischter Blattsalat
1 rote Zwiebel, in dünnen Streifen geschnitten
100 ml Quittenfond auf 50 ml einkochen lassen.

Die Zwiebelstreifen ca. 1 Minute in dem Fond blanchieren und wieder herausnehmen. In einer Schüssel der Fond abkühlen lassen. Senf, Essig und Öl unter den Fond rühren. Salat waschen, schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden. Salat, Dinkelkörner, Zwiebelstreifen, Estragon und Quittenspalten mit der Sauce mischen. Wurzelgemüse wie Karotten, Sellerie, Pastinaken, Kohlrüben, rote Beete, sowie Mangold, allerlei Bohnen, Kichererbsen, Süßkartoffeln, Kürbis, Zwiebel, u.s.w. können mit Quitten zusammen gekocht werden. Ein einfaches Gemüsegericht mit Quittenchutney und Kokosmilch schmeckt sehr gut zu Dinkel, Dinkelpasta, Dinkelkernotto, wie auch Dinkel Cous Cous und Dinkel Grütze.