

Mehr als nur Salat!

Lust auf einen Salat, der nicht nur gesund ist und super schmeckt, sondern auch ziemlich ausgefallen ist und viele Varianten bietet? Unser **Grünkohlsalat mit Orangen und Granatapfelkernen** ist dann genau das Richtige!

Der Salat passt super als Beilage, aber Du kannst ihn auch mit Kichererbsen zu einem vegetarischen Hauptgericht machen.

Wenn Du es lieber etwas milder magst, kannst Du etwas weniger Zwiebeln und Essig nehmen oder sie auch ruhig ganz weglassen. Oder Du hast gerade keine Orangen zu Hause? Dann probiere den Salat doch mal mit Grapefruit aus.

Du siehst, bei diesem Salat sind Deiner Experimentierfreude keine Grenzen gesetzt. Lass Dich von Deinem Geschmack leiten!

Grünkohlsalat mit Orangen und Granatapfelkernen

Für 4 Personen brauchst Du:

800 g Grünkohl (geputzt ca. 400 g)

3 Orangen

1/2 Granatapfel

1 Zwiebel

75 ml Orangensaft

40 g Pinienkerne

1 walnussgroßes Stück Ingwer

2 EL Olivenöl

2 EL Honig

2 EL weißer Balsamico-Essig

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Parmesan, gehobelt (bei Bedarf)

Zubereitung:

Den Grünkohl musst Du zuerst waschen, grobe Stiele und Strünke entfernen und die Blätter zerkleinern. Dann die Zwiebel schälen, hacken und in heißem Öl andünsten. Dann den Honig einrühren.

Schäle dann die Ingwer und drücke sie mit einer Knoblauchpresse in die Zwiebel-Honig-Mischung aus. Dann kannst Du alles nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Orangensaft und dem Essig ablöschen. Anschließend lässt Du die Mischung zwei bis drei Minuten bei geringer Hitze kochen und gibst sie dann über den Grünkohl. Aber Achtung! Lass die Mischung erst etwas abkühlen bevor du anfängst, alles kräftig mit den Händen durchzukneten.

Nun lässt Du den Salat mindestens zwei Stunden zugedeckt marinieren. In der Zwischenzeit kannst Du die Orangen filetieren. Das Fruchtfleisch und die Granatapfelkerne werden dann unter den Grünkohl gehoben. Dann die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten und über den Salat geben.

Wenn Du magst, kannst Du den Salat nun noch mit dem gehobelten Parmesan bestreuen – et voilà – schon fertig!

Zubereitungszeit:

Ca. 25 Minuten plus ca. zwei Stunden Wartezeit.

Tipp:

Hat nicht alles in die Schüssel gepasst? Kein Problem! Du kannst auch einfach alle Zutaten in einen Mixer geben und den Salat zu einem leckeren Smoothie machen. Wohl bekomms!