

Grünkohlsalat mit Granatapfel

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 30 Minuten

Schwierigkeit normal

Zutaten

Für das Dressing

- 1 Granatapfel
- 2 EL Granatapfel Essigcreme oder Condimento Bianco
- 3 TL Olivenöl
- 1 TL Agavendicksaft
Salz und Pfeffer

Für den Salat

- 300 g Grünkohl, frisch
- 2 EL Kokosblütenzucker
- 60 g Walnüsse
- 100 g Feta
- 2 optional oder Rote Bete,
frisch



Zubereitung

Die Kerne des Granatapfels herauslösen. Den Saft auffangen. Aus dem Saft, Granatapfel Essigcreme oder Condimento Bianco, Olivenöl, Agavendicksaft sowie Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Die Granatapfelkerne untermischen.

Die Walnüsse unter Zugabe von Kokosblütenzucker in einer Pfanne karamellisieren und abkühlen lassen. Den Grünkohl waschen, trocknen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Dressing vermengen. Optional Rote Bete schälen, raspeln und ebenfalls unterheben. Die Walnüsse hinzugeben. Den Feta mit den Händen in grobe Stücke teilen und darüber geben.

Hinweise

Tipp zum einfachen Entkernen von Granatäpfeln: Eine große Schüssel mit kaltem Wasser befüllen, Granatapfel vorsichtig vierteln und in die Wasserschale tauchen. Die Kerne mit den Fingern unter Wasser aus der Schale lösen. Die weiße Haut des Granatapfels steigt an die Wasseroberfläche und kann einfach mit einem Sieb abgeschöpft werden. Im Anschluss den Inhalt der Schüssel durch ein Sieb geben und die Granatapfelkerne damit auffangen.