

Rezept der Woche



Grünkohlsalat mit Granatapfel und Feta

Ein Salat für graue Wintertage! Er bringt viel Vitamin C auf den Teller und macht auch optisch gute Laune.

Zutaten: 4 Personen

- 400 g geputzter Grünkohl
- 1/2 Orange
- 2 säuerliche Äpfel
- 1 Granatapfel
- 2 EL Weißweinessig
- 2 TL flüssiger Honig
- 3 EL Olivenöl oder Leinöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Granatapfel
- 150 g Feta
- 1 EL schwarzer Sesam oder 20 g Kürbiskerne (leicht ohne Fett angeröstet)

Die Grünkohlblätter von der großen Mittelrippe zupfen. Bei stärkeren Blättern die Mittelrippe am besten mit einem Messer ausschneiden. Die Blätter gründlich waschen, mundgerecht zupfen und in einem großen Topf mit ca. 2 l kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und in einem Sieb abtropfen lassen.

Für das Dressing inzwischen den Saft der Orange auspressen. Mit Essig und Honig verrühren. Öl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Granatapfel halbieren und die Kerne über einer großen Salatschüssel mit einem Holzlöffel herausklopfen (Vorsicht: Spritzgefahr!). Die Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und in Würfel schneiden. Den Feta grob zerbröckeln.

Den abgetropften Grünkohl gut mit dem Dressing vermengen und mit Apfelwürfel, Granatapfelkernen, Feta und Sesam anrichten.