

Rotkohlsalat mit Granatapfel

Rezept ergibt 2 Portion

Zutaten:

150 g Rotkohl (am Stück)

1 Bund Rucola (ersatzweise glatte Petersilie)

1 kleine rote Zwiebel

30 g gehobelte Haselnüsse

1 Granatapfel

2 EL Öl

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 EL Balsamico-Sirup (Crema di balsamico)

Pimentpulver



© Mathias Neubauer für ZS Verlag

1. Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, Kohl waschen und bis auf den Strunk mit dem Gemüsehobel in feine Streifen schneiden. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, grobe Stiele entfernen. Die Blätter mundgerecht schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

2. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften, abkühlen lassen. Granatapfel quer halbieren, aus einer Hälfte die Kerne herauslösen und beiseitestellen. Die andere Hälfte wie eine Orange auspressen. Saft mit Öl sowie etwas Salz und Pfeffer unter die Rotkohlstreifen ziehen. Mit Balsamicosirup und 1 Prise Piment abschmecken. Rucola und Zwiebel untermischen. Den Salat mit Nüssen und Granatapfelkernen bestreuen.

Tipp: Statt mit Nüssen können Sie den Salat auch mit 70 g zerkrümeltem Feta auftischen



Mehr Rezepte in:

"Happy Aging" von Dagmar von Cramm