

PORTIONEN

2

ZEIT GESAMT

20 min

LEVEL

easy

Rezept

LAUWARMER GRÜNKOHL SALAT

Grünkohl habe ich während meiner Studienzeit in Bremerhaven erst kennen gelernt. Wenn auch spät, so ist daraus schon eines der Gerichte geworden, die ich wirklich gerne esse. Natürlich gab es da früher die obligatorische Grünkohl-und-Pinkel-Wanderung mit Bollerwagen und klarem Schnaps.

Da ich keinen Alkohol trinke, war es nicht schwer nach der Ernährungsumstellung auf den Schnaps zu verzichten, Grünkohl aber sollte nicht aus meinem Repertoire verschwinden.

Um den Grünkohl ein wenig neu zu interpretieren, habe ich ihn als lauwarmen Salat angerichtet. Zusammen mit Parmesan und einem Dressing mit Sesampaste mutet der vermeintlich etwas angestaubte Grünkohl doch schon fast als Hipster an.

Probier es einfach mal aus.

Viel Spass dabei!

ZUTATEN

- TK Grünkohl gehackt (ca. 500 g)
- 1 kleine Dose Kichererbsen
- Cherrytomaten
- geriebener Parmesankäse
- Gewürze (Salz und Muskatnuss)

Für das Dressing:

- gr. Joghurt
- Senf
- Tahini-Paste (Sesampaste)
- Essig
- Olivenöl
- Gewürze nach Wahl (hier Salz, Paprika, Kreuzkümmel)



Das macht immer besonders viel Spass!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Erwärme den TK Grünkohl nach dem Auftauen (oder zum Auftauen) in einem Topf und würze ihn mit etwas Salz und Muskat. Lass' ihn ein paar Minuten vor sich hin kochen.

SCHRITT 2

Währenddessen kannst Du die Kichererbsen abspülen und die Tomaten waschen und klein schneiden. Lass den Grünkohl abtropfen und verwende ihn noch in warmem Zustand.

SCHRITT 3

Mische das Dressing zusammen und richte alles zusammen an. Zum Schluss gib noch den geriebenen Parmesankäse darüber und Du kannst den Salat servieren.