

## Kochen

Caroline Autenrieth

Dienstag, 07.01.2025

### Grünkohlsalat mit Granatapfel und Honig-Senf-Vinaigrette

Für 4 Personen

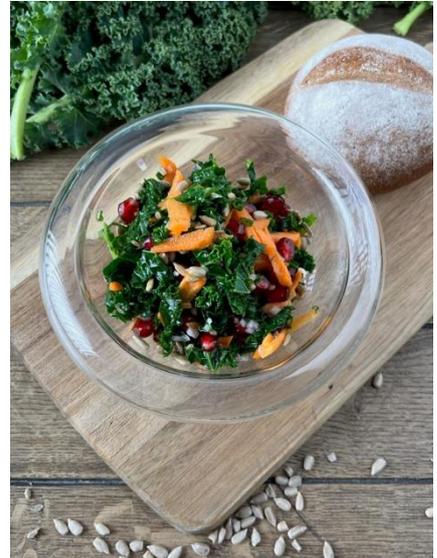
#### Zutaten

##### Für den Salat

750 g Grünkohl  
 etwas Salz  
 etwas Zucker  
 4 EL Sonnenblumenkerne  
 1 Karotte, groß  
 0,5 Granatapfel

##### Für das Dressing

1 Schalotte  
 4 EL Apfelessig  
 2 TL Honig  
 1 TL Senf  
 etwas Salz  
 etwas Pfeffer  
 6 EL Olivenöl



#### Zubereitung

- Für den Salat** Grünkohlblätter von den groben Mittelrippen entfernen und in mundgerechte Stücke zupfen.
- Kohlblätter gründlich abbrausen und trocken schleudern.
- Kohl mit je 0,5 TL Salz und Zucker mischen, kräftig durchkneten und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
- Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten, auf einen Teller geben und auskühlen lassen.
- Für das Dressing** Schalotte abziehen und fein würfeln. Essig, Honig, Senf, Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel mischen. Öl gründlich untermixen. Schalottenwürfel und Grünkohl untermischen.
- Für den Salat** Karotte putzen, schälen, längs halbieren und in feine Scheiben hobeln oder grob raspeln. Granatapfelkerne auslösen (die übrige Granatapfelhälfte auspressen und den Saft trinken).
- Karotte und Granatapfelkerne unter den Grünkohl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Grünkohlsalat auf Teller verteilen, mit Sonnenblumenkernen bestreuen und anrichten. Dazu passt Holzofenbrot.