Rezept

Fruchtiger Grünkohl-Dinkel-Salat

Ein Rezept von Fruchtiger Grünkohl-Dinkel-Salat, am 28.05.2025

Zutaten

- **80 g** Dinkelreis (vorgegarter Dinkel, »Dinkel wie Reis«)
- Salz
- **½** Granatapfel
- **1** reife Avocado
- **2 EL** Misopaste
- Chilisacue (z. B. Sriracha)
- Pfeffer
- **250 g** zarte Grünkohlblätter
- **½** Zitrone
- **30 g** Haselnussblättchen
- **1** große Möhre
- **1** Orange
- **2 TL** Ahornsirup
- **2 EL** Sojasauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal

Zubereitung

1. Den Dinkelreis nach Packungsanweisung garen und mindestens lauwarm abkühlen lassen. Inzwischen den Grünkohl waschen, trocken schütteln und die Blätter in mundgerechten Stücken von den Stängeln zupfen. Die Zitrone auspressen, 1 EL des Safts mit den Grünkohlblättern und 1-2 Prisen Salz in einer Schüssel kräftig durchkneten, bis die Blätter weicher werden. Dann ca. 30 Min. ziehen lassen.

2. Währenddessen die Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht bräunen, dann abkühlen lassen. Granatapfelkerne aus Schale und Trennwänden lösen. Möhre putzen, schälen und grob raspeln. Avocado halbieren, vom Kern befreien und schälen. Das Fruchtfleisch klein würfeln und mit 1 TL Zitronensaft mischen. Orange quer halbieren, von einer Hälfte den Saft auspressen. Von der anderen Hälfte die Schale samt weißer Haut wegschneiden. Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und diese vierteln oder sechsteln, dabei den Saft auffangen.

3. Für das Dressing die Misopaste mit Ahornsirup, ½-¾ TL Chilisauce (nach Geschmack mehr oder weniger), Sojasauce und dem gesamten Orangensaft verrühren. Je nach gewünschter Konsistenz noch 2-3 EL Wasser unterrühren, salzen und pfeffern. Das Dressing nach Wunsch mit etwas Zitronensaft säuerlicher abschmecken.

4. Dinkelreis mit Grünkohl, Möhre, Avocado, Orangenstücken, einem Großteil der Granatapfelkerne und dem Dressing mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit den übrigen Granatapfelkernen und den Haselnussblättchen bestreuen.