

Rezept

# Grünkohlsalat mit frittiertem Cashew-Mozzarella, Granatapfelkernen und Tahin-Dressing

Ein Rezept von Grünkohlsalat mit frittiertem Cashew-Mozzarella, Granatapfelkernen und Tahin-Dressing, am 28.06.2026

## Zutaten

### Für den Cashew-Mozzarella

<b>1 EL</b> Flohsamenschalen	<b>100 g</b> Cashewkerne
<b>1-2 TL</b> Zitronensaft	Salz
Pfeffer	<b>150 g</b> Weizenmehl
<b>1 Spritzer</b> Zitronensaft	Kala Namak (Schwarzsatz)
<b>½ TL</b> Paprikapulver (edelsüß)	<b>100 g</b> Semmelbrösel

### Grünkohlsalat mit Tahin-Dressing

<b>2 TL</b> Tahin (Sesammus)	<b>2 TL</b> Ahornsirup
<b>2 TL</b> Zitronensaft	<b>6 EL</b> Olivenöl
Salz	Pfeffer
<b>ca. 400 g</b> Grünkohl (ca. 300 g gezupft)	

### Außerdem

<b>½</b> Granatapfel	<b>4 TL</b> Sesam
neutrales Öl zum Frittieren	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal, 32 g F, 16 g EW, 63 g KH

## Zubereitung

### Cashew-Mozzarella, Schritt 1

1. Die Flohsamenschalen mit 100 ml Wasser verrühren und 30-60 Min. quellen lassen. Die Cashewkerne in einem Topf mit Wasser bedecken, einige Minuten köcheln lassen und in ein Sieb abgießen.
2. Cashewkerne und Flohsamenschalen mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer im Hochleistungsmixer cremig pürieren. In eine Schale füllen und im Kühlschrank in ca. 3 Std. fest werden lassen.

### Grünkohlsalat mit Tahin-Dressing

3. Tahin, Ahornsirup, Zitronensaft und Olivenöl mit dem Stabmixer zu einem cremigen Dressing mixen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 

4. Die Grünkohlblätter von den dicken Blattrippen streifen und in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern. Die Blätter in einer Schüssel mit dem Tahindressing mischen und 3-4 Min. durchkneten, bis sie weicher werden.
- 

### **Außerdem**

5. Die Granatapfelkerne auslösen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten.
- 

### **Cashew-Mozzarella, Schritt 2**

6. Eine Panierstraße vorbereiten: 1. Schüssel: 50 g Weizenmehl 2. Schüssel: 100 g Weizenmehl mit Zitronensaft, 1 Prise Kala Namak, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und 200 ml Wasser zu einem dickflüssigen Ei-Ersatz verrühren. 3. Schüssel: Semmelbrösel
- 

7. Vom Cashew-Mozzarella mit einem Teelöffel kleine Nocken abstechen. Die Nocken zuerst im Mehl, dann im Ei-Ersatz und zum Schluss in den Semmelbröseln wenden und auf einen großen Teller legen.
- 

8. In einer Fritteuse oder einem Topf einige Zentimeter hoch Öl erhitzen. Den Cashew-Mozzarella im Öl goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 

### **Anrichten**

9. Den Grünkohlsalat auf Teller verteilen, den Cashew-Mozzarella darauf und daneben verteilen. Alles mit Granatapfelkernen und Sesamkörnern bestreuen.