

Rezept

Grünkohlsalat mit Cashewkernen

Ein Rezept von Grünkohlsalat mit Cashewkernen, am 13.12.2025

Zutaten

300 g Grünkohl (ersatzweise Chinakohl)	1 rote Zwiebel
2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
1 Möhre	40 g Cashewkerne
½ Zitrone	2 TL körniger Senf
Salz	Pfeffer
½ Bund Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal, 20 g F, 8 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Den Grünkohl putzen, waschen und die harten Stiele entfernen, danach die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen und in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, zugedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.
2. Währenddessen die Zwiebel schälen und fein würfeln, in einer Pfanne in 1 EL Öl bei mittlerer Hitze leicht anbraten. Den Knoblauch schälen und dazupressen, alles noch ca. 5 Min. garen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Möhre waschen bzw. schälen und auf der Gemüseribe grob raspeln. Den Grünkohl in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und mit den Möhrenraspeln in eine Salatschüssel geben.
3. Die Cashewkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei kleiner Hitze hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
4. Für das Dressing Zwiebel und Knoblauch in einen hohen Rührbecher füllen. Die Zitrone auspressen, den Zitronensaft mit dem restlichen Öl, Senf, Salz und Pfeffer zum Zwiebel-Mix geben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren.
5. Zum Servieren die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Das Dressing mit der Petersilie zum Salat geben und untermischen. Den Salat auf Teller oder Schalen verteilen und mit den Cashewkernen garnieren.