Rezept

Grünkohlsalat mit Kürbis

Ein Rezept von Grünkohlsalat mit Kürbis, am 05.06.2025

Zutaten

400 g	Grünkohlblätter (möglichst zart)
	Salz
1	Knoblauchzehe
¼ TL	Chiliflocken
1	Granatapfel
3 EL	Tahin (Sesampaste)
1	Zitrone
1	kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 700 g)
3 EL	Olivenöl
	Pfeffer
1	Orange
50 g	Pekannusskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal, 27 g F, 9 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen, ein Blech mit Backpapier auslegen. Grünkohl waschen, putzen, Blätter in mundgerechten Stücken von den Stängeln zupfen. Zitrone auspressen. Grünkohlblätter mit Salz und 2 EL Zitronensaft weicher kneten, ca. 30 Min. ziehen lassen.

2. Inzwischen Kürbis waschen, vierteln, entkernen und in ca. 0,5 cm dünne Spalten schneiden. Knoblauch schälen, durchpressen, mit dem Öl, der Hälfte Chiliflocken und Kürbis mischen. Auf dem Blech verteilen, salzen, pfeffern. Im heißen Ofen (Mitte) 25-30 Min. garen.

3. Inzwischen Granatapfel halbieren, Kerne herauslösen. Orange auspressen, den Saft mit dem übrigem Zitronensaft, Tahin und 5-6 EL Wasser verrühren. Mit Salz, Pfeffer und übrigen Chiliflocken würzen, mit dem Grünkohl mischen. Pekannüsse nach Belieben grob hacken. Den Salat auf Teller verteilen, Kürbisspalten daraufgeben, mit Granatapfelkernen und Pekannüssen bestreuen.