

Rezept

Weißkohlsalat mit Granatapfelkernen

Ein Rezept von Weißkohlsalat mit Granatapfelkernen, am 04.10.2023

Zutaten

400 g Weißkohl	1-2 Granatäpfel
3 EL Rapsöl	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Saft von 1 Orange	Salz
Pfeffer	150 g Feta
50 g Sonnenblumenkerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Weißkohl waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Den Granatapfel vierteln und mit einem Löffel die Kerne aus der Schale lösen.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kreuzkümmel zugeben und kurz anrösten, von der Kochstelle nehmen und den Orangensaft zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und über den Weißkohl gießen. Etwas durchziehen lassen.

3. Feta klein würfeln. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, mit dem Feta vermengen. Granatapfelkerne unter den Weißkohlsalat mischen und den Feta-Kerne-Mix über den Salat streuen.