

Grünkohl-Orangen-Salat mit gerösteten Walnüssen

Zeit gesamt
20min



Zubereitungszeit
15min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|-------|
| Grünkohl, frisch | 400 g |
| Salz | |
| Orangen | 4 St. |
| Öl | 4 EL |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Zimt | |
| Walnusskerne | 50 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, kleine Pfanne, Sieb, Schaumlöffel

1. Grünkohl waschen, dicke Mittelrippen entfernen. Blätter zerzupfen, waschen und abtropfen lassen. Blätter in einem großen Topf mit ca. 2 l kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren. Mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausheben, eiskalt abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Erste Hälfte Orangen mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Fruchtspalten aus den Trennwänden herausschneiden. Dabei austretenden Fruchtsaft auffangen. Übrige Orangen heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Orangensaft, Orangenschale, Öl, Salz, Pfeffer und etwas Zimt vermengen. Grünkohl darin marinieren.
3. Eine Pfanne auf niedriger Stufe erhitzen, Walnüsse darin ca. 8 Min. unter Schwenken rösten und zum Salat geben. Salat auf Tellern anrichten, mit Orangenfilets garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 278 kcal |
| Kohlenhydrate | 27 g |
| Eiweiß | 10 g |
| Ballaststoffe | 8 g |
| Fette | 17 g |