Grünkohlsalat mit Pomelo

Zeit gesamt 15min

Zubereitungszeit 15min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Grünkohl, frisch	200 g
Pomelo	1 St.
Radieschen	1 Bund
Radicchio	1 St.
Granatapfel	1 St.
Haselnusskerne, ganz	50 g
Essig	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Senf	1 TL
Zucker	1 TL
Olivenöl	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Grünkohl waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und trocken schleudern. Pomelo schälen und Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke zupfen. Radieschen waschen, Blätter und Wurzeln entfernen und in Scheiben schneiden. Radicchio vierteln, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Granatapfel halbieren und Kerne durch Klopfen mit einem Löffel auf die Schale aus der Schale lösen.

2. Eine Pfanne fettfrei auf mittlerer Stufe erhitzen und Haselnüsse für ca. 2 Min. rösten. Anschließend auf einem Teller abkühlen lassen.

3. In einer Schüssel 2 EL Essig, Salz, Pfeffer, Senf, Zucker und 4 EL Olivenöl verrühren. Grünkohl und weitere Salatzutaten mit dem Dressing mischen. Grünkohlsalat mit Pomelo auf Tellern anrichten und mit Haselnüssen garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	289 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	16 g