

Rotkohlsalat mit Granatapfelkernen und Maronen



Zeit gesamt
40min



Zubereitungszeit
40min



Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rotkohl, frisch	500 g
Salz	
Senf	1 TL
Zucker	4 EL
Balsamicoessig, hell	4 EL
Olivenöl	6 EL
Räuchertofu	350 g
Öl	2 EL
Feigen	2 St.
Maronen - Kastanien, geschält	80 g
Granatapfel	1 St.
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, feine Reibe

1. Rotkohl putzen, halbieren, Strunk keilförmig herausschneiden und Rotkohl fein hobeln. Mit 1 TL Salz ca. 3 Min. kräftig verkneten. Senf mit Zucker, Essig und Olivenöl verrühren und unter den Salat mischen.

2. Inzwischen Räuchertofu in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Tofu ca. 4 Min. knusprig braten. Maronen grob hacken und ca. 2 Min. mit dem Tofu anrösten. Feigen waschen und fein würfeln. Granatapfel halbieren und Kerne durch Klopfen mit einem Löffel auf die Schale aus der Schale lösen.

3. Zum Servieren die Hälfte Tofu, Maronen, Granatapfelkerne und Feigen unter den Salat mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat auf Tellern verteilen. Restlichen Tofu, Maronen, Feigen und Granatapfelkerne darüberstreuen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Baguette.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	413 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	22 g