



REZEPTIDEE

Grünkohlsalat mit Datteln und Käsewürfeln

Zutaten für 4 Personen

- 600 g Grünkohl
- 100 g getrocknete Datteln
- 2 Grapefruits
- 100 g Emmentaler
- Muskat
- 1 Granatapfel
- 3 EL Walnussöl
- 1 EL süßer Senf
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Kohlblätter von den Stängeln streifen, kurz mit sehr heißem Wasser überbrühen und mit den Datteln grob hacken. Eine Grapefruit auspressen, Saft mit Senf und Öl verrühren, darin Kohl und Datteln 30 Minuten marinieren. Nun die zweite Grapefruit schälen, dabei die gesamte innere weiße Haut mit entfernen. Grapefruit in Filets teilen und Filets halbieren. Danach den Käse klein würfeln.

Granatapfel in einer mit Wasser gefüllten großen Schüssel am Blütenansatz aufschneiden.

Kerne unter Wasser mit den Fingern herauslösen. Aufsteigende weiße Fruchthäute abschöpfen. Granatapfelkerne abgießen und mit den übrigen Zutaten unter den Grünkohlsalat mengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.

Wir wünschen einen guten Appetit!

