

Grünkohl-Salat mit Tahini-Dressing

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

für den Salat

400 g Grünkohl
4 Rosenkohl
3 Esslöffel Mandelplättchen
50 g Parmesan
1 Prise(n) Salz

Für das Dressing

2 Esslöffel Tahini
1/2 Zitrone
10 Esslöffel Wasser
1/2 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Du kennst Grünkohl nur zerkocht und mit Mettenden serviert? Dann wird es höchste Zeit mal was Neues auszuprobieren. Genieße deinen Grünkohl doch mal als Salat zusammen mit knackigem Rosenkohl, gerösteten Mandeln und einem cremigen Tahini-Dressing on top.

- 1 -

Für den Salat Grünkohl gründlich waschen. Grünkohlblätter von Stängeln schneiden und in

mundgerechte Stücke zerkleinern. Grünkohl mit Salz bestreuen und kurz einmassieren, bis der Grünkohl eine etwas dunklere Farbe annimmt und weicher wird. Grünkohl in eine Salatschüssel geben.

- 2 -

Strunk des Rosenkohls abschneiden und die äußeren Blätter entfernen. Rosenkohl in sehr dünne Scheiben schneiden und mit den Fingern über den Grünkohl verstreuen.

- 3 -

Für das Dressing Knoblauch schälen und stark zerdrücken. Alle Zutaten für das Dressing mit einer Gabel verquirlen.

- 4 -

Mandelplättchen in einer Pfanne auf mittlerer Stufe kurz anrösten. Dressing über den Salat geben und mit gerösteten Mandelplättchen bestreuen. Parmesan über den Salat hobeln.