

Nussiger Grünkohlsalat

Vorbereiten: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Gesamtzeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

20 g Haselnüsse, blanchiert

200 g Grünkohl (idealerweise verschiedene Farben)

60 ml Buttermilch

20 g Parmesan

1 Bio-Zitrone

Salz, Pfeffer aus der Mühle

2 EL Olivenöl

Anleitung:

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldgelb rösten. Immer wieder wenden, anschließend aus der Pfanne nehmen und grob hacken.

Den Kohl von dicken Stielen befreien. Die Blätter aufrollen, in superfeine Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln, dann die Buttermilch in die Schüssel gießen und die Hälfte der Nüsse dazugeben. Die Hälfte des Parmesans und die Schale von der Zitrone hineinreiben und den Kohl ein wenig durchkneten, damit er etwas weicher wird. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, kann noch Zitronensaft untermischen.

Den Salat auf Tellern anrichten, den restlichen Parmesan darüber reiben, die übrigen Haselnüsse dazugeben und alles mit 1 TL Olivenöl vollenden.

Notizen:

Anstatt Haselnüsse können auch Pinienkerne oder gehobelte Mandeln verwendet werden.

Das Rezept ist: reich an Antioxidantien, gute pflanzliche Proteinquelle, sättigend

Nährwerte pro Portion*:

Energie: 290 kcal

Kohlenhydrate: 4 g

Fett: 26 g

Eiweiß: 11 g

*Berechnet mit DGExpert 2022