Grünkohlsalat mit Süßkartoffeln und Nüssen

ARBEITSZEIT	KOCH-/BACKZEIT	PORTIONEN
ca. 15 Minuten	ca. 25 Minuten	4 Portionen

ZUTATEN

Für die Süßkartoffelwürfel

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chili
- 40 ml Sojasauce
- 1 EL Honig
- 1 EL Mittelscharfer Senf
- 1 EL Olivenöl

Für den Salat

- 250 g Grünkohl
- 1/2 Zitrone
- 1 EL Mittelscharfer Senf
- 4 EL Olivenöl
- 100 g Walnüsse oder Haselnüsse
- 50 g Granatapfelkerne
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
Knoblauch fein hacken.
Chili halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Sojasauce, Honig, Knoblauch, Chili und Senf vermengen.
Die Süßkartoffelwürfel darin marinieren.
Die Blattrippen aus dem Grünkohl entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Zitrone auspressen.
Für das Dressing Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Senf und Olivenöl vermengen.
Dressing über den Grünkohl geben und ca. 5 Minuten ruhen lassen.
1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die marinierten Süßkartoffelwürfel darin 10-15 Minuten garen.
Die Nüsse kurz in einer Pfanne ohne Öl anbraten.
Süßkartoffeln, Nüsse und Granatapfelkerne über den Salat geben, alles gut vermengen uns servieren.

Wir wünschen einen guten Appetit!

Vegan · Vegetarisch · Mit Alkohol · Ohne Zucker · Für Kinder geeignet