

Grünkohlsalat

Klar, Grünkohl ist ein Wintergemüse. Mit Kartoffeln, Speck und Mettwurst das typische NRW-Essen für kalte Tage. Grünkohl kann aber auch ganz anders! Roh ist er ein gesundes Superfood – zum Glück ist durch frühe Sorten seine Saison mittlerweile deutlich länger!



Portionen: 6

Vorbereitung: 20 min

Zubereitung: 15 min

Zeit gesamt: 35 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zutaten für den Grünkohlsalat:

- 600 g küchenfertiger Grünkohl
- 100 g Radicchio
- 100 g Rotkohl
- 200 g Möhren

Zutaten für das Kartoffel-Senf-Dressing:

- 1 kleine gekochte Kartoffel
- 1 Eigelb
- 1 ½ TL scharfer Senf
- 1 ½ TL körniger Senf

- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Honig
- ¼ TL Salz
- Pfeffer nach Geschmack
- 100 ml Sonnenblumenöl

Außerdem:

- 60 g Walnüsse
- 60 g getrocknete Pflaumen

Besondere Utensilien:

- Küchenreibe

Zubereitung:

- **Für den Grünkohlsalat** den Grünkohl grob hacken.
- Radicchio waschen und in feine Streifen schneiden.
- Äußere Blätter des Rotkohls entfernen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.
- Möhren schälen und grob raspeln.
- Das Gemüse zusammen in eine Schüssel füllen.
- **Für das Dressing** die Kartoffel fein zerstampfen und zusammen mit dem Eigelb in einen Rührbecher füllen.
- Beide Senfsorten, Essig, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer hinzufügen und mit einem Schneebesen glattrühren.
- Das Sonnenblumenöl unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen in dünnem Strahl einfließen lassen und so ein cremiges Dressing herstellen.
- Nochmals abschmecken, zum Gemüse gießen und unterrühren.
- Schließlich die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie anfangen, zu duften. Dabei immer wieder an der Pfanne rütteln, damit sie nicht anbrennen.
- Aus der Pfanne nehmen und nicht zu fein hacken.
- Getrocknete Pflaumen grob hacken.
- Walnüsse und Cranberries über den Grünkohlsalat streuen und servieren –
Mahlzeit!