

Lauwarmer Grünkohl-Walnuss-Kichererbsen-Salat mit Birnen Vinaigrette (vegan)

Grünkohl zählt zu einem der vitaminreichsten Gemüse und ist in der kalten Jahreszeit ein hervorragender Lieferant an Vitaminen und Mineralstoffen. Zudem ist er reich an sekundären Pflanzenstoffen wodurch er antioxidative und entzündungshemmende Wirkungen besitzt. Auch zählt er zu einem der Gemüse, welche einen nennenswerten Omega-3-Fettsäure Gehalt vorweisen können. Beide Eigenschaften machen den Grünkohl so bedeutend für die entzündungshemmende Ernährung.

Dressing

Birne waschen, trocknen, schälen, halbieren und Kerngehäuse entfernen.

Öle, Essig, Estragon, Zitronensaft und Birnenviertel in einen hohes Mixgefäß geben und mit einem Zauberstab (Stabmixer) zu einer homogenen Masse mixen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat

Gelbe Karotten, Birne und Frühlingszwiebel waschen und trocknen. Gelbe Karotten grob raspeln. Birne vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Spalten, Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Grünkohl in mundgerechte Stücke zupfen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne Rapsöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Grünkohlstücke zufügen und weitere 3-4 Minuten dünsten.

Grünkohl-Zwiebel-Knoblauch-Gemisch zum schnellen Auskühlen in eine tiefe Form geben und mit Karottenraspeln, Birnenspalten, Frühlingszwiebelringen, Kichererbsen, gehackten Walnüssen und dem Dressing mischen.

Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.



Für 2 Portionen

Dressing

1 reife Birne • 2 EL Rapsöl
• 1 EL Leinöl • 1 EL Weißweinessig • 1/2 TL Estragon (getrocknet, zwischen den Händen vermahlen) • Saft 1/2 Zitrone • Salz, Pfeffer

Salat

350 g Grünkohl (vorblanchiert, Rippen entfernt) • 150 g Kichererbsen • 100 g gelbe Karotte • 1 Birne • 1 Frühlingszwiebel • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehen • 60 g gehackte Walnüsse • 2 EL Rapsöl • Salz, Pfeffer

Beilage

nach Bedarf rustikales Brot