

# GRÜNKOHL-SALAT

Knackig, nussig, frisch

## Zutaten für 2 Personen

- 300g Grünkohl
- 2 EL Rosinen
- 3 EL naturbelassene Erdnüsse
- 1 EL brauner Rohrzucker
- 1 rote Chili
- 1 Frühlingszwiebel

## Für die Vinaigrette

- 1 Limette
- 6 EL Olivenöl
- Süßungsmittel (Rohrzucker, Honig, ...) nach Geschmack
- Salz und Pfeffer



## Zubereitung

Grünkohl waschen, trocken schleudern und vom Strunk in mundgerechte Stücke schneiden

Erdnüsse in der Pfanne anrösten, mit dem Rohrzucker bestreuen und karamellisieren

Kerne der Chili entfernen, Chili kleinhacken (Handschuhe empfehlenswert)

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden

Für die Vinaigrette die Limette auspressen und 3 Esslöffel des Limettensafts mit 6 Esslöffeln Olivenöl und 3 Esslöffel Wasser zu einer Vinaigrette verrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem Süßungsmittel nach Wahl abschmecken.

Grünkohl zusammen mit den Rosinen, dem Chili und der Frühlingszwiebel mit der Vinaigrette vermengen.

Die karamellisierten Erdnüsse darüber geben und servieren.

Dieses Rezept stammt aus dem  
Herd & Ofen Podcast:

**Folge 11**  
**Das große Grünkohl-Buffer**

[www.herdundofen-podcast.de/11](http://www.herdundofen-podcast.de/11)