



Mehr Rezepte auf
www.lifechannel.ch/kochtipp
Foto © 123rf

Vorspeise

Federkohlsalat mit Zitrusfrüchten

Zutaten

Für 4 Personen

200 g Federkohl
1 Orange
2 Knoblauchzehen
50 g Baumnüsse
1 Granatapfel

wenig Olivenöl
wenig Zitronensaft
wenig Honig
Salz und Pfeffer

Erweitern mit
Cherry-Tomaten
Edamame (Bohnen am
Zweig)
Gurken
usw.

Zubereitung

1. Federkohl waschen, schneiden und kurz im kochenden Salzwasser blanchieren, herausnehmen und mit kaltem Wasser abspülen.
2. Knoblauch in kleine Plättchen schneiden und mit den grob gehackten Baumnüssen in der Pfanne leicht anrösten (ohne Zugabe von Öl).
3. Orangenschale rundum abschneiden und die Orangenfilets mit einem scharfen Messer aus den Kammern schneiden. Granatäpfel halbieren und durch Verklopfen mit einer Kelle die Kerne aus der Schale lösen.
4. Für die Sauce Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und eventuell ein wenig Honig mischen.
5. Alle Komponenten schön anrichten und servieren.