



Grünkohlsalat mit marinierten Kürbisspalten & Granatapfel-Zedernnüssen-Topping



Zutaten für Kürbisspalten

Für 12 Personen im Rahmen eines 3 Gänge – Essens:

- 1 kl. Hokaido Kürbis alternativ Butternut oder Süßkartoffeln
- 1-2 Zweig/e Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- Ca. 7 El Kokosöl
- Etwas Kräutersalz (nach Geschmack)
- Evtl. Sambal Olek

Sabine Lippertz
Vorm Eickerberg 72
42929 Wermelskirchen

<http://enjoyplants.de>
<http://www.twitch.tv/enjoyplants>
<https://twitter.com/EnjoyPlants.de>
<https://www.facebook.com/Enjoy-Plants>

Copyright @ All Rights Reserved



Kürbisspalten zubereiten

- ✓ Backofen vorheizen auf 180 Grad
- ✓ Kürbis waschen, entkernen (Hokaido muss nicht geschält werden)
- ✓ In Spalten schneiden
- ✓ Knoblauch würfeln (kommt in den Mixer, deshalb brauchts nicht zu fein gewürfelt werden)
- ✓ Rosmarin fein schneiden oder hacken (kommt auch in den Mixer)
- ✓ Knoblauch & Rosmarin mit ca. 4 El Kokosöl in einem kl. Mixer pürieren
- ✓ Marinade über die Kürbisspalten geben und am besten vorsichtig mit den Händen vermischen.
- ✓ Die marinierten Kürbisspalten uf ein Backblech mit Backpapier legen und für ca. 15 Minuten in den Backofen bei 180 Grad

Zutaten für Grünkohlsalat

- 400 - 500 g Grünkohl
- 6 El Olivenöl
- Ca. 1 TI Kräutersalz
- 1 Saft einer Zitrone

| | | |
|---|--|---------------------------------|
| Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen | http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants instagram: enjoy_plants | Copyright @ All Rights Reserved |
|---|--|---------------------------------|



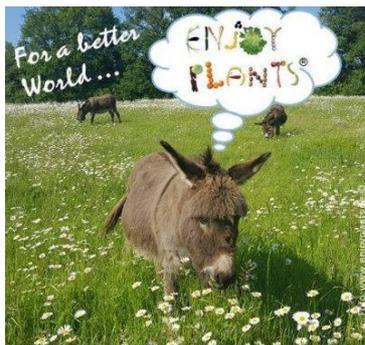
Grünkohlsalat zubereiten

- ✓ Grünkohl entstielen und waschen
- ✓ Grünkohl in kleine Teile zupfen
- ✓ Olivenöl, Kräutersalz und Zitronensaft mischen und über den Grünkohl geben
- ✓ Mit den Händen vermengen und kräftig kneten, so wird er weicher, fast ein wenig seidig ca. 3-4 Min (Menge in zwei Portionen aufteilen hierzu)
- ✓ Zur Seite stellen und eine Weile ziehen lassen (20-30 Minuten)

Salat anrichten

- ✓ Granatapfelkerne auslösen
- ✓ Zedernüsse ohne Fett in der Pfanne sanft rösten
- ✓ Grünkohlsalat auf der Tellermitte länglich anhäufeln
- ✓ Zwei Kürbisspalten senkrecht hinein stecken
- ✓ Mit Granatapfel und Zedernüssen bestreuen

Viel Freude beim Nachkochen & kreativem oder pragmatischen Verändern.



Herzliche Grüße Sabine von Enjoy plants

| | | |
|---|--|---------------------------------|
| Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen | http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants instagram: enjoy_plants | Copyright @ All Rights Reserved |
|---|--|---------------------------------|