

Grünkohl - Mango - Salat



Zutaten

für 2 - 4 Portionen (Hauptgang oder Vorspeise)

6 Blätter Grünkohl
1 unbehandelte Orange
½ Avocado
½ Mango
1 kleine Zwiebel
2 EL Granatapfelkerne
½ TL Senf
5 EL Olivenöl
2 EL weißer Balsamico-Essig
½ EL Honig oder Agavendicksaft
Salz, Pfeffer
evtl. Zitrusalz

Zubereitung

Den Grünkohl waschen und von den Blattrippen abzupfen. Danach ca. 3-4 min. in Salzwasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Für das Dressing Orangenschalenabrieb, Orangensaft, etwas Honig, Senf, Olivenöl und Balsamico, Salz und Pfeffer mischen.

Die Zwiebel würfeln und andünsten oder in Salzwasser 1-2 min. abkochen. Zum Anrichten den Grünkohl mit der gewürfelten Zwiebel, 1 EL Granatapfelkernen und einer halben grob gewürfelten Avocado vorsichtig mischen. Die Mango ebenfalls grob würfeln und zusammen mit einigen Granatapfelkernen den Salat damit dekorieren.