



Salat mit Kaki, Granatapfelkernen & Pekannüssen

⌚ Preparation time: 20 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 20 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 2 Portionen

Für den Salat

- 2 Kakifrüchte
- 1 kleiner Kopf Römersalat | ca. 140 g
- 250 g Schwarzkohl | kann durch Römersalat ersetzt werden
- Ein Granatapfel bzw. die Kerne von etwa einem halben Granatapfel | etwa 50 g
- 25 g Pekannüsse oder Walnüsse oder gehackte, geröstete Haselnüsse

Tipp: Schwarzkohl wird auch Palmkohl genannt, was er seinen schmalen, langen Blättern und seiner typischen Fächerform zu verdanken hat (auf dem vorherigen Foto abgebildet). Er ist reich an Vitaminen, Eisen und Kalzium. Das Tolle an Schwarzkohl ist aber auch sein Geschmack, der leicht nussig und herb ist und so gar nichts "Kohliges" an sich hat. Wenn Ihr viel Wert auf eine gesunde Ernährung legt, solltet Ihr die Augen nach Schwarzkohl immer offen halten. In Berlin ist er aber nur in Bioläden bzw -supermärkten und auf Bauernmärkten zu kaufen. Falls Ihr also keinen Schwarzkohl bekommt, ersetzt ihn in diesem Rezept einfach durch Römersalat.

Für das cremig-fruchtige Dressing

- 4 EL Olivenöl
- 1 Orange
- 1 EL Tahini | Sesammus
- 1-2 TL Ahornsirup
- 3-4 EL Zitronensaft
- Meersalz
- Cayennepfeffer
- Grob gemahlene Chiliflocken

Zubereitung (ca. 15-20 Minuten)

1. Den Schwarzkohl gründlich waschen und die Blätter von den harten Rippen entfernen. Das macht man am Besten, indem man die Blätter am Strunk unten etwas ablöst und dann mit zwei Finger das ganze Blatt mit einem Ruck von der Rippe nach oben hin weg streift. Die Blätter mundgerecht zupfen. Den Römersalat ebenfalls waschen, den harten Strunk abschneiden und den Römersalat klein schneiden.
2. Die Kakis waschen, die Enden abschneiden und die Kakis quer fein aufschneiden. Dabei sieht man, dass die Kaki eine "Sonne in ihrer Mitte trägt".
3. Die Kakis viertele ich anschließend nochmal. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen und 50 Gramm Kerne bereit stellen. Die Pekanüsse (eventuell noch knacken) klein hacken.
4. Nun kurz noch das Dressing zubereiten. Dafür die Orange schälen, etwas zerkleinern und in einen Mixer geben. Olivenöl, Ahornsirup, Tahini, Zitronensaft sowie eine Prise Salz und eine Prise Cayennepfeffer ebenfalls in den Mixer geben und alle Zutaten zu einem cremig-feinen Dressing pürieren. Das Dressing mit Zitronensaft sowie Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
5. Römersalat und Schwarzkohl in einer Schüssel mit dem Dressing kräftig vermischen und auf Teller aufteilen. Die Kakistücke ebenfalls auf die Salate aufteilen. Dann die Granatapfelkerne sowie die gehackten Pekannüsse über den Salat geben und diesen mit noch etwas grob gemahlene Chiliflocken bestreuen. Wer mag, gibt nochmals ein paar Spritzer Zitronensaft über den Salat. Fertig ist das Power-Essen.