

Süßkartoffel-Grünkohl-Salat



GEMÜSE DER SAISON

Saisonale Rezepte zum schlank werden und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Den Grünkohl zerkleinern, putzen und den Strunk entfernen.
2. Schalotte schälen, in feine Streifen schneiden und mit Essig, Öl und Honig vermengen.
3. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Grünkohl geben. Das Dressing gut untermischen und ca. 6 Minuten durchziehen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Süßkartoffel in kleine mundgerechte Stücke schneiden.
5. Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Süßkartoffeln mit einem Schuss Wasser kurz dünsten.
6. Dann die Kirschtomaten halbieren und zum Grünkohl geben.
7. Die gekochten Süßkartoffelwürfel leicht abkühlen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls zum Grünkohl geben.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 300 g Grünkohl
- 1 Schalotte (ca. 20 g)
- 1/2 Süßkartoffel (ca. 150 g)
- 6 Kirschtomaten
- 1 1/2 EL Weißweinessig
- 1 TL Honig
- 2 TL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer



381 kcal
Kalorien



54 g
Kohlenhydrate



10 g
Fett



16 g
Eiweiß



18 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt

figur^{scout}