

Grünkohl-Salat mit Grapefruit, Avocado, Süßkartoffeln

Für 4 Portionen:

2 kl. Süßkartoffeln, à 200 g	400 g Grünkohl	1 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl	1 reife Avocado	1 Grapefruit
75 g Rauchmandeln	2 saftige Bio-Orangen	3 EL Leinöl
2 EL Weißweinessig	Salz, Cayennepfeffer	1-2 TL Birkenzucker

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Süßkartoffeln gründlich waschen, in fingerdicke Scheiben schneiden, diese auf ein Backblech mit Backpapier legen und im heißen Ofen in ca. 15-20 Minuten weich backen. Inzwischen den Grünkohl putzen, gründlich waschen und trocken schleudern. Die Blätter klein schneiden und in einer großen breiten Salatschüssel mit 1 EL Olivenöl und Zitronensaft vermischen und etwa 2 Minuten mit den Händen durchkneten. Beiseitestellen.

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in Spalten schneiden.

Grapefruit großzügig schälen und mit einem scharfen Messer die Filets heraus schneiden.

Avocado, Grapefruitfilets und gebackene Süßkartoffeln auf dem Grünkohl in der Schüssel verteilen. Die Rauchmandeln grob hacken und darüberstreuen.

Für das Dressing eine Orange mit heißem Wasser abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Dann beide Orangen auspressen. Den Saft und den Schalenabrieb mit dem restlichem Olivenöl, dem Leinöl und dem Weißweinessig verquirlen und mit Salz und Cayennepfeffer sowie einer Prise Birkenzucker abschmecken. Über die Salatzutaten in der Schüssel träufeln.

Johann Lafer am 01. Februar 2022