2C Vegetarisch

Winterlicher Grünkohlsalat mit Kürbis

Zubereitungszeit
40 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 165 °C vorheizen. In einer Schüssel die Hälfte des Knoblauchs, Chili, Zitronensaft und 1 EL Olivenöl zu einem Dressing vermengen. Die Hälfte des Ziegenkäses hinzufügen und noch einmal gut durchrühren. Das Dressing über den Grünkohl verteilen und ca. 15 Minuten einziehen lassen, damit der Grünkohl etwas weicher wird. In der Zwischenzeit den Kürbis in Würfel schneiden. Die Würfel in einen Topf geben, aufkochen und kochen bis sie gerade nicht mehr gar sind. Das Wasser abgießen und den Kürbis in eine Auflaufform geben. Den Kürbis mit dem restlichen Olivenöl besprenkeln und den restlichen Knoblauch und Rosmarin darüber verteilen. Ca. 10 Minuten im Ofen backen. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und als letzten Schritt Oliven, Grünkohl, Kapern und Kürbiskerne hinzufügen. Den restlichen Ziegenkäse über den Salat zerbröckeln. Nach Belieben noch mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten

- [ ] 100 g Kürbis, Fäden und Kerne entfernt
- [ ] 50 g Grünkohl, fein geschnitten
- [ ] 90-100 g Ziegenkäse
- [ ] 5 schwarze Oliven, halbiert
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 EL Kürbiskerne
- [ ] ½ rote Chili, fein geschnitten
- [ ] 1½ Zitronensaft
- [ ] 1 EL Kapern
- [ ] 1 Zweig Rosmarin, fein gehackt
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**555 kcal**
Kohlenhydrate	**13 g**
Fett	**44 g**
Eiweiß	**21 g**