

# Grünkohlsalat mit Kürbisspalten



## Zutaten für 4 Personen:

400 g	Grünkohlblätter (möglichst zart)
1	kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 700 g)
1	Granatapfel
1	Zitrone
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
1	Orange
3 EL	Tahin (Sesampaste)
50 g	Pekannusskerne
	Pfeffer, Salz

**Zubereitung:** ca. 40 Minuten

**Nährwerte pro Person:**

Energie: 430 kcal  
Kohlenhydrate: 39 g  
Fett: 27 g  
Eiweiß: 9 g

## Zubereitung:

Ofen auf 180°C vorheizen, Blech mit Backpapier auslegen. Grünkohl waschen, putzen, Blätter in mundgerechte Stücke von den Stängeln zupfen. Zitrone auspressen. Kohl mit Salz und 2 EL Zitronensaft verkneten, ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Kürbis waschen, vierteln, in Spalten schneiden. Knoblauch schälen, pressen, mit Öl und Kürbis mischen. Auf dem Blech verteilen, salzen, pfeffern. Im heißen Ofen (Mitte) 25 Minuten garen.

Granatapfel halbieren, Kerne herauslösen. Orange auspressen, Saft mit Rest Zitronensaft, Tahin und 5-6 EL Wasser verrühren würzen. Nüsse grob hacken, Alles anrichten.

**Guten Appetit !**