



hr1-DOLCE VITA

Sybille Schönberger

## **Grünkohl mal anders – Grünkohlsalat mit Sesam, Granatapfel, Zitrone und gebratenen Austernpilzen**

### **ZUTATEN**

ca. 300 g frischer Grünkohl ohne Stängel  
1 Bio-Zitrone (Abrieb und Saft)  
1 Granatapfel  
20 g Sesam geröstet  
1 Knoblauchzehe fein geschnitten  
70 ml Sesamöl kalt gepresst  
½ Bund Schnittlauch in feine Ringe geschnitten  
200 g Austernpilze im Ganzen  
Pflanzenöl zum Anbraten  
2 EL Honig  
Salz, Pfeffer

### **ZUBEREITUNG**

Den Grünkohl in feine Streifen schneiden und mit etwas Salz kräftig kneten, bis der Kohl geschmeidig wird. Mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Honig, Schnittlauch und Sesamöl abschmecken. Den Granatapfel entkernen und gemeinsam mit dem Sesam über den Kohlsalat streuen.

Die Austernpilze in etwas Pflanzenöl knusprig braten und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.

Die knusprigen Pilze aus der Pfanne nehmen, auf ein Küchenpapier zum Entfetten legen und danach auf dem Salat anrichten.

Guten Appetit!