

AUFWAND
klein

KOCHDAUER
30 Min.

SAISON
ganzjährig

HERKUNFT
Europa

KALETES-SALAT MIT ZATAR



Rezept und Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Die Grünsprossen, oder aus dem Englischen "Kale" abgeleitet Kalettes, sind eine neue Kreuzung von Rosenkohl und Federkohl. Sie können kalt und warm gegessen werden.Â

ZUTATEN (4 PERSONEN)

400 g	Kalettes	3 EL	Olivenöl
2	Zitrone, Abrieb und Saft	50 g	Pinienkernen, geröstete
1 EL	Zatar		Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Die Kalettes waschen und nur die Wurzel wenig anschneiden. So, dass die kleinen, feinen Röschen ganz bleiben.
2. Anschliessend Salat trocken schleudern. In eine Schüssel geben, Zitronenschale und -saft, Zatar und Olivenöl beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen. Pinienkerne dazugeben und erneut mischen.
3. Wenn möglich den Salat 15 Min. ziehen lassen und anschliessend anrichten.

Â

TIPP: Salat mit Rosenkohl zubereiten.