

Wintersalat mit gebackenem Wurzelgemüse und Grünkohl

Die meisten Leute neigen im Winter dazu im Winter weniger Salat zu essen. Das liegt wahrscheinlich daran, dass man die Wärme einer Mahlzeit auch gleich dazu nutzen kann sich selbst aufzuwärmen. Das ist manchmal allerdings wirklich schade, denn Salat kann praktisch sein aber auch eine tolle Möglichkeit Wintergemüse zu verwenden. Und natürlich ist er auch immer praktisch für unterwegs.



Zutaten:

200 g Weizenkörner
2 Süßkartoffeln, gewürfelt
2 rote Beten, gewürfelt
4 Schalotten, geschält und längs geviertelt
6 Tassen Grünkohl, fein geschnitten (ca. 150 g)
100 g Rosinen
50 g Kürbiskerne

Für das Dressing:

75 ml Zitronensaft

3 Datteln

4 TL Dijon-Senf

2 Knoblauchzehen, gepresst

Salz und Pfeffer nach Geschmack

1. Weizen mit 500 ml Wasser aufkochen und bei mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist.
2. Ofen auf 200°C vorheizen. Rote Bete und Süßkartoffeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und 10 Minuten backen lassen.
3. Anschließend Schalotten hinzu geben und weitere 20 Minuten backen. Anschließend auskühlen lassen.
4. Grünkohl, Rosinen, Weizen und Kürbiskerne in eine Schüssel geben und vermengen.
5. Die Zutaten für das Dressing in eine hohe Schüssel füllen und mit dem Stabmixer pürieren.
6. Abschließend das Dressing sowie das gebackene Gemüse zur Grünkohlmischung in eine Schüssel geben und alles gut vermengen.
Servieren

Ergibt ca. 4 Portionen