Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Hauptmahlzeit / Abendessen / Glutenfrei / Super Food /

Herbstsalat

Einmal im Jahr habe ich das Bedürfnis, an die Nordsee zu fahren. Die salzige Luft riechen, mir den Wind um die Nase pfeifen zu lassen, mich dick einzupacken, im Regen spazieren zu gehen und anschließend mit einem heißen Tee vor dem Kamin aufzuwärmen. Das alles gibt mir immer das Gefühl von Heimat und gibt mir eine innere Ruhe, die ich kaum woanders so finde. Vielleicht liegt es daran, dass ich den größten Teil meiner Kindheit an der See verbracht habe. Wahrscheinlich ist es so. Genauso liebe ich es, hier auf den Wochenmarkt zu gehen, frisches Gemüse, Käse und Eier von den Bauern der Region zu kaufen. Dabei kam mir auch die Idee zu diesem Herbstsalat. Grünkohl gab es in rauen Mengen und die Farben vom Granatapfel, dem Kürbis und Süßkartoffeln dazu, haben mir sofort Lust gemacht, das alles zu fotografieren und mich in die Küche zu stellen und einen bunten, lauwarmen Salat zuzubereiten. Der Grünkohl ist wesentlich fester als ein normales Salatblatt, aber gerade das macht das Ganze so besonders. Viele Grüße aus meiner alten Heimat, aus St.Peter-Ording!

Zutaten für 4 Portionen

- 3 Handvoll - Grünkohl
- 0.5 - Hokkaidokürbis
- 1 - Süßkartoffel
- 0.5 - Granatapfel
- 1 - Birne
- 1 - Avocado
- 2 EL - Kürbiskerne
- 3 EL - Olivenöl

Zuaten für das Tahin-Zitronendressing

- 1 - Zitrone
- 2 EL - Tahin
- 2 EL - Olivenöl
- - Salz

Zubereitung:

1. Den Grünkohl gut waschen, abtropfen und klein zupfen. Grobe Stiele entfernen. Das Dressing über den Grünkohl geben und mit den Händen gut einmassieren, damit der Grünkohl etwas weicher wird.
2. Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.
3. Den Kürbis entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Süßkartoffel schälen und ebenfalls in

kleine Würfel schneiden. Anschließend beides auf ein Backblech geben und mit 3 EL Olivenöl beträufeln. Für ca. 20 Minuten backen.

4. Die Kerne vom Granatapfel lösen. Die Birne waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Avocado schälen, den Kern entfernen und würfeln.
5. Den heißen Kürbis und die Süßkartoffeln zu dem Grünkohl geben und unterheben.
6. Nun die Granatapfelkerne, Birnenspalten, Avocadowürfel und Kürbiskerne dazugeben und den Salat servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia