

## **Rezept**

### **Köstlicher Wintersalat – mit Robin Pietsch**

Schmackhafte Salate können auch im Winter mit einheimischem Grünzeug zubereitet werden. Wie wäre es beispielsweise mit einem Salat aus Grünkohl? Das klingt erst einmal ungewöhnlich. Aber auch aus dem etwas derben Kohl lässt sich ein Salat zaubern. Mit Fantasie und neuen Rezepten kommen so auch im Winter genügend Vitamine auf den Teller.

## **Grünkohlsalat mit Wildschinken und Datteln**

### **Zutaten für 4 Personen**

#### **Dressing:**

2 unbehandelte Limetten  
120 g Datteln  
je 1 ½ EL Zitronen- und Limettensaft  
ca. 150 ml Orangensaft  
80 ml Olivenöl  
Salz, Pfeffer

#### **Salat:**

400 g Grünkohl (alternativ Feldsalat)  
1 Handvoll Walnusskerne  
50 g Wildschinken (z. B. vom Wildschwein; am besten beim Metzger bestellen)  
1 EL Butter  
½ EL brauner Rohrzucker

#### **Zubereitung:**

Die Limetten heiß abwaschen und die Schalen fein abreiben. Datteln hacken und mit Limettenabrieb, Zitronen- und Limettensaft und 100 ml von dem Orangensaft in einen Messbecher geben und mit einem Stabmixer cremig pürieren. Olivenöl hinzugeben und gut untermixen. Nach Belieben mit Orangensaft, Salz und Pfeffer fruchtig abschmecken. Beiseitestellen.

Für den Salat Grünkohl putzen, dabei die harten Strünke entfernen. Kohl gut waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Einen großen Topf mit Wasser aufkochen. Die eine Hälfte des Grünkohls darin portionsweise 20 Sekunden blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken.

Für die zweite Hälfte des Grünkohls Butter in einer großen Pfanne aufschäumen, den Zucker dazugeben und karamellisieren. Grünkohl in die Pfanne geben und kurz durchschwenken.

In einer Pfanne ohne Öl die Walnusskerne kurz anrösten. Herausnehmen und in derselben Pfanne den Wildschinken knusprig braten. Den blanchierten Grünkohl und den Schinken kurz vor dem Servieren in einer Schüssel mit dem Dressing mischen oder Dressing separat zum Salat reichen. Den Salat auf Tellern anrichten, den karamellisierten Grünkohl darauf geben, mit den Walnusskernen bestreuen und servieren.