



Weihnachtlicher Superfood-Salat



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

| | | | |
|----------------|----------|------------------------------|---------|
| Energie: | 432 kcal | Fett: | 19,2 g |
| Eiweiß: | 11,4 g | Davon gesättigte Fettsäuren: | 2,67 g |
| Kohlenhydrate: | 56,2 g | ungesättigte Fettsäuren: | 15,84 g |

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen (Gasherd: Stufe 6).
2. Die Süßkartoffelstücke mit einem EL Öl auf ein Backblech geben und für 20 Minuten rösten, bis sie weich sind. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Die Ciabatta-Stücke auf dem gleichen Backblech verteilen und mit dem restlichen Öl vermengen, für 5 Minuten im Ofen rösten. Die Walnüsse auf eine Seite des Blechs geben und weitere 5-8 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind.
3. Währenddessen den Grünkohl für 2-3 Minuten in Wasser kochen, abschütten, unter kaltem Wasser abschrecken und überschüssige Flüssigkeit herausdrücken.
4. Den Grünkohl mit Süßkartoffeln, Putenbrust und Granatapfelkernen vermischen und auf einem Servierteller anrichten. Die Ciabatta-Croutons und Walnüsse darüber geben, Caesar-Salatsoße darüber träufeln und servieren.

Tipp: Anstelle der Süßkartoffel können auch übriggebliebene, geröstete Pastinaken verwendet werden – eine ideale Gelegenheit, um Reste des Weihnachtsessens zu verwerten!

Zutaten für 4 Portionen :

- 450 g gewürfelte Süßkartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 1/4 Laib Ciabatta
- 50 g kalifornische Walnüsse
- 150 g Grünkohl
- 200 g gekochter Putenbraten in Scheiben, in grobe Stücke zerkleinert
- 50 g Granatapfelkerne
- 3 – 4 EL Caesar-Salatsoße