

Graupen-Taboulé mit Grünkohl

Zutaten (für 4 Personen):

- 250 g Perlgraupen
- Salz
- 250 g geputzter Grünkohl
- 1 Möhre
- ¼ Knolle Sellerie
- ½ Stange Lauch
- 8 EL Olivenöl
- 10 Stiele glatte Petersilie
- 6 Stiele Minze
- ½ (Bio-) Zitrone
- 1 (Bio-) Orange
- Zucker
- Pfeffer
- 200 g Schafskäse
- ½ Granatapfel

Perlgraupen in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen, abgießen und gut abtropfen lassen.

Grünkohl in reichlich kochendem Wasser 10 Minuten blanchieren, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Möhre und Sellerie schälen. Lauch gründlich waschen. Alles in ½ cm große Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 8 Minuten dünsten. In eine Schüssel geben. Blättchen von Petersilie und Minze fein hacken und zum Gemüse geben.

Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Orangensaft ebenfalls auspressen. Schale und Saft zum Gemüse geben. 4 EL Olivenöl, Salz und eine Prise Zucker untermischen. Grünkohl ausdrücken, fein hacken und zusammen mit den Graupen untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Servierschale geben. Schafskäse grob zerteilen und über den Salat verteilen.

Granatapfel über dem Salat leicht andrücken, dann mit einem Kochlöffel die Kerne herausschlagen und über den Salat fallen lassen. Mit etwa 1-2 EL Olivenöl beträufelt servieren.

Sendung/Quelle: Tim Mälzer kocht!

Letzter Sendetermin: 12.01.2019

Koch/Köchin: Tim Mälzer

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen