

Krautsalat mit Granatapfel

Zutaten

400g Weiß-oder Rotkohl,
1 Granatapfel,
3 EL Olivenöl,
1/2 TL Kümmel gemahlen,
100g Schafskäse, Saft einer Orange oder 100ml Orangensaft,
Salz, Pfeffer,
30g Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Kohl in dünne Streifen schneiden oder hobeln und in eine Schüssel geben. Den Granatapfel halbieren und die Kerne mit einem Löffel aus der Schale lösen.

VORSICHT: Beim Herauslösen der Kerne spritzt es gerne, die Flecken gehen nicht mehr weg.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Kreuzkümmel kurz anrösten, von der Kochstelle nehmen und den Orangensaft zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und über den Weißkohl gießen. Etwas ziehen lassen.

Feta klein würfeln. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und mit dem Feta mischen.

Granatapfelkerne unter den Weißkohl mischen und mit dem Feta-Sonnenblumenkern-misch bestreuen.