

Kale-Salat

Zutaten

4 - 5 Handvoll Federkohl

Essig

Öl

Salz

Curry

Nach Belieben darüber geben:

Sprinz-Spähne

Granatapfelkerne

Geröstete Pinienkerne

Zubereitung

Den Federkohl gut waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und kurz im Salzwasser blanchieren.

Nach dem Blanchieren sofort in eiskaltem Wasser abschrecken. So bleibt der Federkohl schön grün und ist dank des Blanchierens auch weniger bitter.