

Walnuss-Grünkohl-Salat mit gegrilltem Lachs



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 610 kcal Eiweiß: 35,4 g Kohlenhydrate: 10,8 g

Davon gesättige Fettsäuren: 8,9 g ungesättige Fettsäuren: 37,9 g

Fett: 46,8 g

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zubereitung:

- 1. Grünkohl in eine große Schüssel geben, den Saft einer Zitrone und das Salz dazugeben und vermengen, sodass alle Blätter bedeckt sind, danach zur Seite stellen.
- 2. Anchovis und Walnussöl in einem Mörser zerreiben.
- 3. Sojasoße, Ahornsirup und Paprikapulver vermischen. Lachsfiles mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit der Mischung bepinseln.

Zutaten für 4 Portionen :

- 150 g Grünkohl, Strunk entfernt, grob gehackt 3 Zitronen
- 1 TL Salz
 - 2 Anchovis
- 3 EL Walnussöl
- 4 TL Sojasoße
- 4 TL Ahornsirup
- 1 TL Paprikapulver
 - 4 Lachsfilets (à 125 g)
- 120 g kalifornische Walnüsse, geröstet und grob gehackt
- 150 g Kirschtomaten, halbiert
- 40 g Parmesan, gerieben
- 4. Die übrigen Zitronen halbieren und neben die Lachsfilets legen. Für 3-4 Minuten grillen, dann den Lachs wenden und für weitere 3-4 Minuten grillen, bis sie eine gold-braune Farbe annehmen.
- 5. Währenddessen die kalifornischen Walnüsse, Tomaten und den Parmesan vermengen und zum Grünkohl geben; danach das Dressing aus Walnussöl und Anchovis mit dem Salat vermengen.
- 6. Salat auf 4 Teller aufteilen, den Lachs zusammen mit einer Zitronenscheibe darauflegen und servieren.