



- Mehr als lecker -

Grünkohlsalat mit Orangen und Waffelkörnchen

Zutaten

Waffelbecher

1 EL weiche Butter
2 Eier
75 g Dinkelmehl Typ 630
50 ml Milch
1 Prise Salz

Salat

4 kleine Handvoll Grünkohlblätter
1 Orange
Eiswasser zum Abschrecken

Dressing

1 EL Orangensaft
Salz, Pfeffer
1 TL scharfen Senf
etwas Essig
1 TL Ahornsirup
1 EL Gemüsebrühe



Zubereitung

Waffelkörnchen

1. Die Zutaten für den Waffelteig gründlich mit der Küchenmaschine oder dem Mixer verrühren.
2. Waffeleisen vorheizen und dünne Waffeln backen. Die noch heißen Waffeln in eine Kaffetasse setzen, damit sie ihre Körbchenform erhalten. Abkühlen lassen.
Die Waffeln dürfen nicht zu dunkel sein, sie müssen sich noch formen lassen.
3. Die abgekühlten Waffeln im Backofen bei 160°C Umluft nochmal ca. 10 Minuten knusprig backen.
Diesen Schritt könnt ihr auch weglassen, so weichen die Körbchen aber nicht so schnell durch.



- Mehr als lecker -

Grünkohlsalat

1. Den Grünkohl waschen und in dünne Streifen schneiden.
2. Die Streifen ca. 20 sec. in kochendem Wasser blanchieren. Kurz im Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
3. Orange filetieren.

Dressing

1. Alle Zutaten für das Dressing gut vermischen und abschmecken.
2. Den abgetropften Grünkohl in die Waffelkörbchen geben, mit Orangenfilets garnieren und mit Dressing beträufeln.