Schnell gemacht: Bunter Salat mit Feta



Letzte Woche wurde meine Naschkatze ungeplanterweise auf Diät gesetzt – ich kam einfach nicht zum Kochen, geschweige denn Backen oder Fotografieren. Voraussichtlich wird das in den kommenden Monaten auch so bleiben, denn neben meiner regulären Arbeit ist mir Anfang des Jahres ein weiteres Übersetzungsprojekt ins Haus geflattert. Ich arbeite also an einem weiteren italienischen Kochbuch voller köstlicher Rezepte aus allen Regionen Italiens und freue mich sehr über diese Arbeit.
Allerdings fehlt mir die Zeit, in der ich übersetze, natürlich in der Küche. Ich hoffe, ihr werdet trotzdem immer wieder vorbei schauen und sicherlich wird es hier auch weiterhin Naschereien geben – Naschkater und ich müssen ja von was leben! Aber wahrscheinlich gibt es nicht mehr so oft wie in den letzten Monaten Rezepte und vielleicht eher Gerichte der schnellen Küche, die sich im Alltag ohne großes Aufhebens zubereiten oder sogar mit zur Arbeit nehmen lassen.

Schnell gemacht: Bunter Salat mit Feta



Schnell gemacht: Bunter Salat mit Feta

Dieser bunte Salat aus Grünkohl, Karotte, Mais und Feta ist ein solches Gericht. Ich habe ihn heute schon zum zweiten Mal gemacht, weil er neulich zu schnell weg war, um fotografiert zu werden.
Grünkohl hat ja bei vielen noch immer ein etwas angestaubtes Image und ich wünsche mir sehr, dass sich das ändert – er ist einfach so lecker und gesund außerdem!
Der Salat ist super fix gemacht, vor allem mit einem Blitzhacker oder einer entsprechenden Küchenmaschine (der zurzeit allgegenwärtige Thermomix kann das sicher auch perfekt).
Da Grünkohl ja eigentlich nur nach Grün schmeckt, kann man ihn super mit kräftigen Aromen wie Zwiebel und Feta kombinieren.
Ich finde, mit diesem Salat hat man sowohl ein nährstoffreiches, gesundes (low carb) Abendessen, als auch ein leichtes Mittagessen, das man sich wunderbar mitnehmen kann. Eine Scheibe Brot dazu – mehr braucht es nicht.

Für 4 Portionen:

3 Zweige Grünkohl
1 (rote) Zwiebel
2 große Karotten
100 g Mais (Glas oder frisch)
100 g Feta (Ziege)
5 EL Apfelessig
2 EL Condimento Bianco
4 EL Olivenöl
Viel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Etwas Kräutersalz

Den Grünkohl waschen und das Blattgrün vom Stiel zupfen. Die Karotten schälen und in daumengroße Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und vierteln.
Das Gemüse in Portionen in einen Blitzhacker geben und hacken. Es sollte in etwa so fein werden, als würde man es grob raspeln. (Alternativ gibt man alles zusammen in eine große Küchenmaschine mit Messereinsatz und hackt es klein. Oder man reibt die Karotte auf der guten alten Reibe und hackt den Rest auf dem Brett klein.)
Alles in eine Schüssel füllen, den Mais dazu geben. Den Fetakäse würfeln (so fein wie man mag) und untermischen. Mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer anmachen und gut umrühren. Am besten 1-2 Stunden stehen lassen und noch einmal umrühren, dann können sich die Aromen verbinden und der Salat kann etwas durchziehen.

Schnell gemacht: Bunter Salat mit Feta



Wer nach diesem Salat auf den Geschmack gekommen ist und weitere Rezepte mit Grünkohl ausprobieren möchte, der kann sich durch Grünkohlchips knabbern oder seine Nudeln demnächst mal mit einem feinen Grünkohl-Pesto essen. =)
Falls ihr in den kommenden Wochen unstillbaren Naschzwang habt, seid herzlich eingeladen in meinem mittlerweile reichlich bestückten Archiv zu stöbern! Ich bin sicher, ihr findet viele leckere Kuchen, Muffins oder auch herzhafte Gerichte, die die Naschkatze oder den Naschkater in euch in Küchenglück versetzen.
Habt ein genussvolles Wochenende!
Eure Judith



Share on Facebook
0
Share on Pinterest
0
Send email