

Herbstlicher Federkohlsalat mit Knusper-Kichererbsen, Äpfeln und Süsskartoffeln



Bunt, gesund und saisonal: Dieser Federkohlsalat mit Süsskartoffeln und Baumnüssen an Ahornsirup-Dressing schmeckt dank den unterschiedlichen Aromen und der variantenreichen Konsistenz seiner Zutaten ausgesprochen vielfältig!

Oftmals sorgen die verschiedenen Bezeichnungen für Verwirrung: Im deutschen Sprachraum wird Federkohl auch Grünkohl genannt, auf Englisch heisst er «kale». Vor einigen Jahren erlebte er ein wahres Revival – in New York wurden gefühlt an jeder Ecke «kale salads» oder «kale chips» angeboten, und die sozialen Medien wurden von Kale Smoothies regelrecht überflutet. Kurz darauf wurde der gute alte Grünkohl auch bei uns wiederentdeckt. Das Gemüse ist vielseitig einsetzbar und gilt als äusserst gesund.

Da Federkohl von August bis März Saison hat, ist er in der kalten Jahreszeit ein beliebter Vitaminlieferant.

Zusammen mit gebratenen Süsskartoffeln und gerösteten Kichererbsen gibt dieser Herbstsalat eine vollwertige vegane Mahlzeit her. Übrigens: Die knusprigen Hülsenfrüchte sind auch ein leckerer Snack für zwischendurch und eine tolle Alternative zu Chips und Co.

Salat

- 250 g Federkohl, gewaschen, in mundgerechte Stücke zerteilt
- 500–600 g Süsskartoffeln, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
- 240 g oder 360 g (1 oder 1½ Dosen) Kichererbsen
- 1 süsslicher Apfel, in Scheiben geschnitten
- 5 gehäufte EL Walnüsse, grob zerkleinert
- 4–5 gehäufte EL getrocknete Cranberries, grob zerkleinert
- Etwas Cayennepfeffer
- Etwas Knoblauchpulver
- Olivenöl
- Salz

Sauce

- 6 EL weisser Balsamico
- 10 EL (circa 60 ml) Olivenöl

- 4 EL Ahornsirup
 - 1 TL Bouillonpulver (oder weniger, je nach Intensität des Pulvers)
 - Salatkräuter
 - Salz und Pfeffer
1. Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Süsskartoffelscheiben beidseitig mit Olivenöl bepinseln und mit Knoblauchpulver und Salz würzen; danach beidseitig in einer Brat- oder Grillpfanne braten, bis sie gar sind (circa 20 Minuten). Die ausgekühlten Süsskartoffelscheiben in Würfel schneiden.
 2. Kichererbsen abspülen, abtropfen und in einer Schüssel mit Knoblauchpulver, Cayennepfeffer, Salz und einem guten Schluck Olivenöl mischen; danach auf einem mit Backpapier belegten Blech auslegen und circa 35 Minuten backen. Zur Hälfte der Backzeit die Hülsenfrüchte durchmischen. Zum Schluss sollten sie schön braun und leicht kross sein.
 3. Die dicken Strünke des Federkohls entfernen und die mundgerecht zerteilten Blätter in eine Schüssel geben. Alle Saucenzutaten mischen, die Sauce zum Federkohl geben und mit den Händen kurz einmassieren.
 4. Die ausgekühlten Kichererbsen und Süsskartoffeln untermischen. Apfelscheiben, Walnüsse und Cranberries ebenfalls zum Salat geben und nochmals alles gut vermischen.

Zubereitungsdauer: circa 45 Minuten