Palmkohlsalat mit Tomaten und gerösteten Linsen

Die schmalen Palmkohlblätter (Schwarzkohl) können bis zu 60cm lang werden und können auch roh verzehrt werden. Die jungen Blätter von ca. 15cm Länge sind natürlich viel zarter und schmecken mit ihrem milden Kohlgeschmack als Salat zubereitet ausgezeichnet. Ergänzt mit Tomaten und Linsen schmeckt der Palmkohlsalat nicht nur als Vorspeise, sondern auch als einfaches Hauptgericht.

Bis Anfang des 19. Jahrhunderts wurde der Palmkohl auch in hiesigen Gärten angebaut, um dann zu verschwinden. Heute ist er wegen seines hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalts als Superfood wieder gefragt. In Italien blieb er als Cavolo nero stets präsent und ist Hauptbestandteil etlicher traditioneller Gerichte, wie der toskanischen Ribollita.

Zutaten (1 Hauptspeise)

2-3	handvoll junge Palmkohlblätter
40g	rote Linsen
2-3	Datteltomaten
20g	Zwiebel
3El	Olivenöl
2El	weisser Balsamico
1/2Tl	milder Senf
1El	Zitronenzesten
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Dicke Blattkiele herausschneiden, das geht am besten, wenn die gerippte Seite nach oben zeigt. Die Kiele können gut in einer Suppe verwendet werden. Blattwerk zu groben Stücken schneiden.

Zwiebel hacken und die Tomaten würfeln.

Linsen in ungesalzenem Wasser 5-6 Minuten kochen. Abgiessen, ausdampfen lassen und leicht salzen.
Rote Linsen sind geschält und kommen mit einer deutlich kürzeren Garzeit aus, als grüne oder braune Linsen.

Linsen in einer eingeölten Pfanne leicht anrösten. Zesten von der Zitronenschale abziehen.

Öl, Essig, Zwiebel und Senf miteinander verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Palmkohl, Tomaten und die Hälfte der Linsen zugeben und vermischen.

Salat anrichten, mit dem Rest der Linsen bestreuen und mit den Zitronenzesten garnieren.