Entdeckt und gefunden bei Rila die Genussentdecker: www.rila.de



Grünkohlsalat mit Apfel und Walnüssen

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Portionen

Salat

200 g Grünkohl (frisch)

1 Stück(e) Apfel (z.B. Elstar)

1 Stück(e) Zwiebel (rot)

50 g Walnüsse

80 g Feta

1 Handvoll Granatapfelkerne

2 Handvoll Rinatura On Top Salat-Kernmix Bio

Dressing

3 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

2 Esslöffel Rinatura Zitronensaft Bio

1 Teelöffel Maitre Marcel Bio Dijon-Senf

1 Teelöffel Rinatura Ahorn Sirup Bio

1 Teelöffel Salz

Grünkohlsalat mit Apfel und Walnüssen

1.

Grünkohl gründlich waschen, harte Stiele entfernen und die Blätter klein zupfen.

Die Zutaten für das Dressing gründlich verrühren.

Grünkohl mit etwa der Hälfte des Dressings 2–3 min. kräftig mit den Händen massieren. Dadurch wird er zarter und angenehmer zu essen.

Apfel in dünne Spalten oder Würfel schneiden und Zwiebel fein schneiden. Walnüsse in einer trockenen Pfanne kurz rösten und grob hacken.

Grünkohl, Apfel, Walnüsse, Zwiebel, Granatapfelkerne und Salat Kernmix in einer Salatschüssel vermischen. Alles mit dem restlichen Dressing vermengen und Feta darüberbröseln.

Am besten 15–30 min. ziehen lassen und vor dem Servieren nochmals abschmecken.