

Fruchtiger Grünkohlsalat



Zutaten für 2 Portionen

200g Grünkohl
Saft einer halben Zitrone
2 EL Olivenöl
Pfeffer
Salz
Toppings z.B.
Apfel
Birne
Granatapfel

Blutorange
Kichererbsen (Glas/Dose)
1 EL Olivenöl
geräucherte Paprika
Salz

Grünkohl vom Strunk rupfen, gründlich waschen und trocknen. In einer Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Pfeffer und Salz verrühren. Grünkohl hinzugeben und alles vermischen und das Dressing in die Grünkohlblätter einmassieren. Das ist die Basis.

Für die Toppings Apfel und Birne würfeln, Blutorange filetieren und die Granatapfelkerne auslösen. Alles über den Grünkohl geben.

Kichererbsen abspülen, trocknen, mit Öl und Gewürzen vermischen und im Backofen oder Airfryer knusprig backen und auf den Salat geben.

Auch Hummus, Ofengemüse, Feta etc. passen sehr gut zum Grünkohlsalat. Das Dressing lässt sich mit Senf und Ahornsirup verfeinern.

Guten Appetit!

Stautenhof
MEIN BIOHOF