



- Rezept der Woche -

Grünkohlsalat

Zutaten für zwei Personen

- 130 g Grünkohl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl oder ½ EL Olivenöl und ½ EL geröstetes Sesamöl
- 1/2 EL Ahornsirup oder Honig
- Eine Prise Salz
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 mittelgroße Karotte oder 1 Mittelgroße Rote Bete
- 1 Apfel
- 50-100 Fetakäse
- 1 Handvoll Walnüsse, zerkleinert

Für die Vinaigrette

- 2 EL Olivenöl
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 1 EL Apfelessig oder 3 EL Zitronensaft
- 1 TL Ahornsirup oder Honig
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

- Die Grünkohlblätter von den harten Stielen befreien und grob hacken
- Den Grünkohl in eine große Schüssel geben und ca. drei Minute mit den Händen aneinanderreiben, so dass die Textur der Blätter weich wird und eine dunklere Farbe bekommen
- Zitronensaft, Öl, Ahornsirup, Salz, Knoblauch dazu geben und darin wenden
- Die Schüssel zur Seite stellen, so dass der Grünkohl darin „mariniert“ wird (ca. 15-20 Minuten), dadurch wird der Grünkohl noch weicher
- Die Zutaten für die Vinaigrette in ein Schraubglas geben. Dann verschließen und kräftig schütteln
- Die Karotte oder Rote Beete raspeln
- Den Apfel in dünne Scheiben schneiden oder hobeln
- Apfel und Karotte / Rote Beete auf dem Grünkohl verteilen und mit dem Dressing begießen
- Mit Feta und zuletzt den Walnüssen toppen und servieren

Tipp: Für einen noch besseren Geschmack den Salat zuerst 10-20 Minuten im Dressing ziehen lassen, dann erst mit dem Feta und den Walnüsse toppen...

Guten Appetit!