



- Rezept der Woche -

Wirsing-Salat

Zutaten für zwei bis drei Personen

Für den Salat

- ca. 400 g Wirsing
- 2 EL Walnüsse
- 100 g Gouda, Feta oder Parmensankäse
- 1 Apfel
- Essig

Für das Dressing

- 3 EL heller Balsamicoessig
- 1 TL Honig oder Agavensirup
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

- Die groben äußeren Blätter des Wirsings entfernen und den Strunk herausschneiden. Den Wirsing in dünne Streifen schneiden
- Reichlich Wasser mit Essig zum Kochen bringen, den Kohl darin 5 bis 8 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen
- Für das Dressing Öl, Essig, Honig, Senf, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut verrühren
- Den Apfel schälen, vierteln, entkernen und raspeln. Den Gouda je nach Größe halbieren und in feine Scheiben schneiden.
- Die Walnüsse grob hacken
- Den gut abgetropften Wirsing mit geraspelttem Apfel, Gouda und Walnüssen in eine Schüssel geben
- Den Wirsingsalat mit dem Dressing vermengen und für mind. 10 Minuten ziehen lassen.

Guten Appetit!