

GRÜNKOHL SALAT

REZEPT VON: MAREN SZYMICZEK



FÜR 4 PORTIONEN WIRD BENÖTIGT:

500 G FRISCHER GRÜNKOHL
2 ÄPFEL
200 G FETAKÄSE

FÜR DAS TOPPING:

50 G SONNENBLUMENKERNE
50G KÜRBISKERNE

FÜR DAS DRESSING:

40 ML FRISCHGEPRESSTES OLIVENÖL
20 ML LEINÖL
120 ML BALSAMICO ESSIG
DEN SAFT EINER ½ ZITRONE
EINE MESSERSPITZE SENF
EINEN SPRITZER GRANATAPFELSIRUP
KRÄUTER (THYMIAN, OREGANO)
OPTIONAL: SALZ, PFEFFER, PAPRIKAPULVER

ZUBEREITUNG:

1. GRÜNKOHL VOM STÄNGEL ZUPFEN UND GUT WASCHEN.
2. DA FRISCHER GRÜNKOHL ETWAS HÄRTER IST, BRAUCHT ER EINE BESONDERE BEHANDLUNG. SO SOLLTE DER GRÜNKOHL MIT EINER PRISE SALZ UNGEFÄHR 1-2 MINUTEN MASSIERT UND GEKNETET WERDEN, BIS SICH DER GRÜNKOHL WEICH ANFÜHLT.
3. ANSCHLIEßEND DIE ÄPFEL UND DEN FETA IN KLEINE STÜCKE SCHNEIDEN UND IN DIE SCHÜSSEL ZUM GRÜNKOHL GEGEBEN.
4. FÜR DAS DRESSING ALLE ZUTATEN ZUSAMMEN IN EIN SAUBERES GLAS GEBEN, DECKEL DRAUF UND EINMAL DURCHSCHÜTTELN, BIS SICH ALLES VERMISCHT HAT.
5. DAS DRESSING AUF DEN GRÜNKOHL-SALAT GEBEN, SONNENBLUMEN- UND KÜRBISKERNE DARAUf VERTEILEN UND ALLES GUT DURCHMISCHEN.

