

# 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 GEBEN.
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.

