



Grünkohlsalat mit Äpfeln und Pekannüssen

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

300 g Grünkohl
1 Granatapfel
80 ml Olivenöl
60 ml Rotweinessig
1 1/2 Teelöffel Dijon-Senf
1/4 Teelöffel Salz
1/4 Teelöffel Pfeffer
2 grüne Äpfel (Granny Smith)
60 g Pekannüsse

Dieser Salat bringt deinen Vitaminhaushalt wieder in Schwung. Denn gerade im Winter ist eine ausreichende Nährstoffzufuhr unerlässlich, um das Immunsystem bei Laune zu halten. Ich mache mir daher gerne einen Wintersalat, der mich mit vielen wichtigen Nährstoffen versorgt. Das Powergemüse Grünkohl bietet dafür die optimale Grundlage. Mit fruchtigen Äpfeln, knackigen Granatapfelkernen und knusprigen Pekannüssen kreierst du eine leckere Vitaminbombe - die nächste Erkältungswelle kann dir nichts anhaben.

Und das Beste: Diese gesunde Nährstoffquelle ist schnell zubereitet und daher wie gemacht für winterliche Feierabende, die man doch so schnell wie möglich warm

eingekuschelt auf dem Sofa ausklingen lassen möchte.

- 1 -

Für den Salat Grünkohl gründlich waschen. Grünkohlblätter von Stängeln schneiden und in mundgerechte Stücke zerkleinern.

- 2 -

Granatapfel rundherum einschneiden. Mit dem Messer nicht zu tief schneiden, damit die saftigen Kerne nicht verletzt werden. Granatapfel unter leichtem Druck öffnen, indem die obere und untere Hälfte mit den Händen gegeneinander gedreht werden.

- 3 -

Eine Hälfte mit einer Zitruspresse auspressen. Die andere Hälfte des Granatapfels über eine Schüssel halten und mit einem Löffelrücken auf den Granatapfel klopfen, sodass sich die Kerne lösen und in die Schüssel fallen.

- 4 -

Granatapfelsaft, Olivenöl, Rotweinessig, Dijon-Senf, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen.

- 5 -

Äpfel in Spalten schneiden.

- 6 -

Grünkohl und Apfelspalten auf Tellern anrichten. Dressing über den Salat geben. Mit Granatapfelkernen und Pekannüssen bestreuen.