

## Grünkohlsalat mit Birnen und Walnüssen

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



Olivenöl mit Weißweinessig, Limettensaft, Knoblauch, Schalotte, Senf und Honig glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 2 -

Grünkohl putzen, halbieren und ohne den Strunk quer in Streifen schneiden. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Grünkohlstreifen einmal kurz durchschwenken.

- 3 -

Grünkohl mit Birnenspalten, Walnüssen und Honig-Senfdressing servieren.

### Zutaten für 3 Portionen

750 g Grünkohl  
2 Birnen (in Spalten geschnitten)  
65 g Walnüsse (grob gehackt)  
115 ml plus 2 EL Olivenöl  
1 Schalotte (fein gewürfelt)  
2 Esslöffel Senf  
2 Esslöffel Weißweinessig  
1 Limette (ausgepresster Saft)  
1/8 Teelöffel Salz  
1 Esslöffel Honig  
1 Knoblauchzehe (zerdrückt)  
Kokosöl

Wenn sich Beeren und Aprikosen im Winter verabschieden, gibt sich diese fruchtige Schönheit die Ehre. Auf dem Kuchenbuffet oder im Salat - Birnen sind nicht nur in zuckriger Form ein Genuss. In Kombination mit Grünkohl und Walnüssen, abgeschmeckt mit einem milden Limettendressing, sind sie auch in herzhafter Version ein Muss.

- 1 -