# Grünkohl-Salat mit gerösteten Kürbiskernen

Ein knackig-frischer Salat mit mariniertem Grünkohl, süss-säuerlichen Apfelspalten und gerösteten Kürbiskernen. Vitaminreich und leicht – ideal als Vorspeise oder Beilage. Das Dressing darf ruhig kräftiger schmecken, bevor es zum Salat kommt. Erst zusammen mit den übrigen Zutaten entsteht die richtige Balance aus Säure, Würze und Frische. Für 4–6 Personen ist das ideal als leichtes Hauptgericht oder grosszügige Beilage. Einzelne Komponenten können vorbereitet werden; Dressing und empfindliche Zutaten kommen am besten erst kurz vor dem Servieren dazu.

**4–6 Portionen | 25 Min. | 8 g Protein | 100% vegan**

## Zutaten

- 200 g Grünkohl
- 2 säuerliche Äpfel (z. B. Boskoop)
- 50 g Kürbiskerne
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Ahornsirup
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

01 Grünkohl gründlich waschen, harte Strünke entfernen. Blätter in mundgerechte Stücke zupfen.

02 Grünkohl mit 1 EL Olivenöl und einer Prise Salz in einer Schüssel 2–3 Minuten kräftig durchkneten, bis die Blätter weicher werden.

03 Äpfel entkernen und in dünne Spalten schneiden. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten.

04 Für das Dressing 1 EL Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren.

05 Alles zusammen in einer grossen Schüssel mischen und sofort servieren.