

Grünkohl-Salat mit gerösteten Kürbiskernen



► Beschreibung

Ein knackig-frischer Salat mit mariniertem Grünkohl, süß-säuerlichen Apfelspalten und gerösteten Kürbiskernen. Vitaminreich und leicht – ideal als Vorspeise oder Beilage.

► 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

1. Grünkohl gründlich waschen, harte Strünke entfernen. Blätter in mundgerechte Stücke zupfen.
2. Grünkohl mit 1 EL Olivenöl und einer Prise Salz in einer Schüssel 2–3 Minuten kräftig durchkneten, bis die Blätter weicher werden.

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

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

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

► Zusatzinfos

Passt hervorragend als Beilage zu gebackenem Kürbis oder veganen Bratlingen.

Erstellt mit der ZUTATO-App

