



IMKEREI Pell

GRÜNKOHL SALAT MIT ÄPFELN IN HUMMUS-HONIG DRESSING



GRÜNKOHL SALAT MIT ÄPFELN IN HUMMUS-HONIG DRESSING

für 3-4 Personen

1 Salatschüssel voll
Grünkohl

1 Apfel

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Orange (Fruchtfleisch)

4 EL Hummusaufstrich

1 EL Bio-Blütenhonig

1 Handvoll

Sonnenblumenkerne

1 Handvoll Walnüsse

(beide trocken
angeröstet)

etwas Essig

Saft 1/2 Zitrone

etwas Leinöl

Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Sojasauce, Senf

etwas Chili nach belieben

Eine große Schüssel nehmen und:

Die Zwiebel und den Knoblauch fein schneiden, mit dem Saft einer Zitrone übergießen und mit den Fingern vermengen (nimmt den intensiven Geschmack/Geruch).

Den Apfel klein würfeln, die Orange filetieren und ebenfalls klein schneiden und in die Schüssel geben. Nun die Marinade aus Bio-Blütenhonig, Essig, Hummus, Senf, Sojasauce, Leinöl und Gewürzen und Nüsse ebenfalls in der Schüssel anmachen.

Nun den Grünkohl:

Die gewünschte Menge Grünkohl waschen und Stiele entfernen. Die Blätter in kleine Teile reißen und mit der Hand "massieren" sodass der Kohl weich wird und die Marinade besser aufnehmen kann. Wenn der Kohl weich ist und die Menge sich reduziert hat ist er genügend "bearbeitet". Nun alle Zutaten und in der Schüssel vermengen und den Salat ca. 15min. ziehen lassen. Nun kann der winterliche Salat genossen werden (passt auch perfekt als Beilage zur Rote Rüben Tarte).

Für mehr Inspirationen folgt uns gerne auf Social Media. Wir freuen uns auch sehr über eine Google Bewertung von euch!

