Grünkohlsalat

25 min Zubereitungszeit

587 kcal pro Portion

Mittel

Deutsche Küche

Vegetarisch

Zutaten

2 Portionen

100 g	Grünkohl
1	Möhre
1	Apfel
1	Zwiebel, rot
80 g	Feta
30 g	Cranberries
30 g	Walnusskerne
3 El	Olivenöl
2 El	Apfelessig
1 El	Senf
1 El	Honig
1 Prise	Salz, Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

1. Grünkohl in dünne Streifen schneiden. In eine Schüssel geben, salzen und 1–2 Min. durchkneten.
2. Möhre schälen und zusammen mit dem Apfel grob klein raspeln. Zwiebel schälen und in sehr feine Ringe schneiden. Feta in Würfel schneiden. Alles zusammen mit dem Grünkohl, den Cranberries und den Walnusskernen in einer Schüssel vermengen.
3. Olivenöl, Apfelessig, Senf, Honig und Salz, Pfeffer in einer Schüssel vermengen.
4. Dressing über dem Salat verteilen. Gut durchmengen, auf Tellern anrichten und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	594kJ /153kcal	2.286kJ /587kcal
Fett	12g	43g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	5g
Kohlenhydrate	9g	32g
davon Zucker	8g	27g
Eiweiß	4g	13g
Salz	1g	3g