

Grünkohlalat

Winterlich. Frisch. Fruchtig. Grünkohlalat versorgt dich auch in den kalten Monaten mit wichtigen Vitaminen. Die Kombination aus saftigen Blättern, aromatischem Ziegenkäse, knackigen Walnüssen und Orangen-Honig-Dressing wird deine Geschmacksnerven verzücken. Probier es selbst und verwöhne deinen Gaumen.



Grünkohlsalat | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 Portionen oder vier Vorspeisensalate): 400 Gramm
Grünkohl | 300 Gramm Apfel | 150 Gramm Ziegenkäse | 1
Esslöffel Honig | 2 Orangen | 2 Esslöffel Öl | 1 Teelöffel
Zucker | 1 Teelöffel Salz | 0,5 Teelöffel Pfeffer | 80 Gramm
Walnüsse | 1 Teelöffel Puderzucker



Grünkohlsalat | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (15 Minuten): 1. Grünkohl waschen, Blätter von den Stielen zupfen und eine Minute in kochendem Wasser blanchieren, dann abschütten und mit kaltem Wasser abspülen. 2. Orangen auspressen. 3. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, in Würfel schneiden und in den Orangensaft legen. 4. Walnüsse mit etwas Puderzucker in einer Pfanne karamellisieren, dann auskühlen lassen. 5. Äpfel zum Grünkohl geben. 6. Orangensaft, Honig, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verquirlen und gut unter den Salat mischen. 6. Ziegenkäse anbraten und mit den Walnüssen auf dem Salat drapieren.

Dazu passt hervorragend: [Röstbrot](#). Jetzt noch mehr [Grünkohl-Rezepte](#), [Salate](#), [vegetarische Gerichte](#) und Rezepte mit Ziegenkäse entdecken!

Nährwerte/Portion: 763 Kalorien | 51,6 Gramm Fett | 47,5 Gramm Kohlenhydrate | 32,2 Gramm Eiweiß