Winterlicher Grünkohlsalat mit Apfel, Nüssen und Feta

Für 4 Personen



- 300 g frischer Grünkohl
- 2 Äpfel
- 100 g Feta
- 60 g Walnüsse oder Haselnüsse
- 1 kleine rote Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer

Den Grünkohl gründlich waschen, die harten Stiele entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Mit etwas Olivenöl und einer Prise Salz einige Minuten mit den Händen durchkneten; dadurch wird der rohe Grünkohl deutlich zarter.

Äpfel in dünne Spalten schneiden, die Zwiebel fein schneiden und die Nüsse ohne Fett in einer Pfanne kurz anrösten. Für das Dressing Olivenöl, Apfelessig, Senf und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Grünkohl, Äpfel und Zwiebeln mit dem Dressing vermengen. Zum Schluss den Feta darüber bröseln und mit den gerösteten Nüssen bestreuen.

Frisch, knackig und herzhaft zugleich – so zeigt sich Grünkohl einmal von einer ganz anderen Seite.