



Zutaten für 2 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

1 Stk.	Grünkohl
1 Stk.	Roter Apfel
1	Tasse Walnüsse
0.5 Stk.	Granatapfel
1 Stk.	Birne
3 EL	Tahin
0.5 EL	Honig oder Ahornsirup
4 EL	Olivenöl
1 EL	Wasser
3 EL	Weißweinessig
0.5 Stk.	Zitrone, den Saft davon
1 Pkg.	♦ Toskana Kräuter
1 TL	♦ Knoblauch granuliert
1 Prise	♦ Meersalz jodiert grob
1 Prise	♦ Pfeffer schwarz ganz
1 Prise	♦ Chili Amazonas

Knackiger Apfel-Grünkohl Salat

🕒 30—40 Min ❤️ ❤️ ❤️

Zubereitung

- 1 Den Grünkohl gründlich waschen und mit einem Stück Küchenrolle trocken tupfen. Nun die Blätter des Kohls in kleinere Stückchen zupfen. Anschließend in eine Schüssel geben, salzen, 1 TL Kotányi Knoblauch granuliert und etwas Öl beimengen.
- 2 Den Apfel und die Birne waschen und in kleine Würfeln und/oder Scheibchen schneiden. Den Granatapfel entkernen.
- 3 Den Salat auf einem Teller anrichten. Zuerst die Grünkohlblätter und anschließend mit Apfel, Birnen, Granatapfelkernen und Walnüssen garnieren.
- 4 Für das Dressing wird Tahin mit Honig oder Ahornsirup, 2 EL Olivenöl, Weißweinessig, der Saft einer halben Zitrone, etwas Salz und Pfeffer, 1 TL Kotányi Toskana Kräuter und 1 EL Wasser gemischt.
- 5 Den Salat mit dem Dressing beträufeln und mit einer Prise Kotányi Amazonas Chili schärfen und genießen.

