



Herbstsalat mit Grünkohl und Apfel

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Grünkohl, frisch	1 kg
Salz	
Öl	2 EL
Sesam, weiß	5 EL
Orangen	1 St.
Äpfel, rot	4 St.
Pfeffer, schwarz	
Senf	1 TL
Honig	1 EL
Olivenöl	4 EL
Cranberries, getrocknet	100 g
Walnusskerne	8 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, Backblech mit Backpapier, Schneebesen

1. Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Grünkohl waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und trocken schleudern. In einer Schüssel Grünkohl mit Salz, Öl und Sesam intensiv vermengen und auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Im Ofen ca. 10 Min. backen.
2. Inzwischen Orange halbieren und Saft auspressen. Äpfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in dünne Spalten schneiden. In einer Schüssel Orangensaft, Salz, Pfeffer, Senf, Honig und Olivenöl verrühren. Cranberries und Walnüsse grob hacken.
3. Grünkohl aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und in der Schüssel mit Apfelwürfeln, Cranberries, Walnüssen und Orangen-Dressing vermischen. Herbstsalat mit Grünkohl und Apfel auf Tellern anrichten und mit Walnüssen garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	591 kcal
Kohlenhydrate	81 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	18 g
Fette	29 g