

03.Salate

Fruchtiger Wirsing-Salat [Nr.379]

Menge: 2 Portionen

Zutaten:

500 g	Wirsing
2 Stck.	rote Zwiebeln
1 Stck.	Apfel
45 g	Walnuss- oder Cashewkerne
3 EL	Olivenöl
1 EL	mittelscharfer Senf
1 EL	Honig
1 EL	Heller Balsamico Essig
4 EL	Granatapfelkerne
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

-
1. Wirsing putzen, waschen, Blätter ablösen, die Blattstiele entfernen und die Kohlblätter trocken tupfen.
 2. Wirsingblätter in mundgerechte Stücke zupfen, salzen und in einer Schüssel 20 Minuten ziehen lassen.
 3. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
 4. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.
 5. Walnusskerne (alternativ Cashewkerne) grob hacken und ohne Fett in einer Pfanne anrösten.
 6. Olivenöl, Salz, Pfeffer, Senf, Honig und Essig zu einem Dressing verrühren.
 7. Wirsing in einem Sieb abtropfen lassen und dann mit Dressing und Zwiebeln vermischen.
 8. Wirsingsalat auf Tellern anrichten und mit den Nusskernen, Granatapfelkernen und Apfelscheiben belegt servieren.