



Italienischer Grünkohl Salat

Rezepte von BEPA Bio



Zutatenliste (4 Personen):

300g Grünkohl, 1 Apfel, 100g getrocknete, eingelegte Tomaten, 100g Pinienkerne, 100g Parmesan.

Für die Sauce:

3EL Balsamico-Essig, 1/2TL Honig, 3 EL Gemüsebrühe, 4EL Olivenöl

Zubereitung:

- 1.** Alle Zutaten für die Salatsoße miteinander verrühren und kräftig abschmecken.
- 2.** Den Grünkohl waschen und in feine Streifen schneiden. Apfel und Tomaten in kleine Stücke schneiden. Die Zutaten mit der Soße vermischen und den Salat ca. 45 Minuten ziehen lassen.
- 3.** Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Den Salat mit den Pinienkernen und dem gehobelten Parmesan bestreuen und servieren.

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf
www.bepabio.ch.
Guten Appetit

www.BEPABio.ch

