



# Grünkohlsalat *mit Feigen und Apfel-Miso-Dressing*

Zutaten 2 Personen

Kcal. 361

für das Dressing

- 30 ml Apfelsirup
- 25 ml Apfelbalsamessig
- 20 ml Apfelsaft
- 10 ml Zitronensaft
- 30 ml Olivenöl
- 25 g Misopaste
- 15 ml Ingwersaft
- Meersalz und Pfeffer

für den Salat

- 60 g Grünkohlblätter
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 2 Feigen
- 2 kleine Möhren
- 1 EL rote Zwiebel
- 1 EL Kürbiskerne
- Meersalz

Alle Zutaten mit Standmixer pürieren

## Zubereitung

- Grünkohlblätter waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen
- Zitronensaft, Olivenöl und etwas Meersalz in eine Schüssel geben, mit dem Grünkohl vermengen, kurz mit den Händen durchkneten und ca. 5 Min. ziehen lassen
- Feigen waschen und in Viertel schneiden
- Möhren gründlich waschen und in dünne Scheiben hobeln
- Zwiebel abziehen und fein würfeln
- Kürbiskerne und Mandeln grob hacken
- Grünkohl, Karotten und Zwiebel mischen und auf flachen Tellern anrichten  
Feigenstücke auf dem Salat verteilen. Mit Kürbiskernen und Mandeln bestreuen sowie mit dem Apfel-Miso-Dressing beträufeln

