



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Grünkohl Salat

Zutaten Salat

3 Handvoll Grünkohl

300 g Butternut/ Hokkaido Kürbis

100 g Kichererbsen

0.5 Stück(e) Rote Zwiebel

1 Mittelgroße(s) Kaki

1 Handvoll Rucola

1 Zweig(e) Weintrauben

100 g Dinkel

50 g Gehackte Walnüsse

Salz, Pfeffer. Chilli

Dressing

3 Esslöffel Dr. Budwig Omega-3 DHA + EPA Pur

1 Mittelgroße(s) Zitrone (ausgepresst)

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2

Kalorien p.P.: 800 kcal

1 Stück(e) Knoblauchzehe

1 Teelöffel Ingwer

2 Teelöffel Ahornsirup

Salz, Pfeffer, Chilli

Zubereitung

1. Grünkohl waschen, trocken tupfen und mit etwas Öl und Salz ein paar Minuten massieren, bis er weich wird.
2. Kürbis würfeln, mit Öl, Salz, Pfeffer & Chili würzen und im Ofen bei 200 °C ca. 20–25 Minuten rösten.
3. Dinkel nach Packungsanleitung garen, abkühlen lassen.
4. Rote Zwiebel fein hacken, Kaki und Weintrauben in Stücke schneiden, Rucola waschen.
5. Dr. Budwig Omega-3 DHA + EPA Öl, Zitronensaft, Knoblauch, Ingwer, Ahornsirup, Wasser (optional) und Gewürze gut verrühren.
6. Alle Zutaten in einer großen Schüssel mischen, Dressing darübergerben und Walnüsse darüberstreuen. Und genießen.