



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Fruchtiger Grünkohlsalat mit gerösteten Hanfsamen

Zutaten

2 Prise(n) Salz und Pfeffer

2 Stück(e) getrocknete Aprikosen

150 g frischer Grünkohl

2 Esslöffel Apfelessig

1 Esslöffel Mandeln

1 Chicoree

2 Esslöffel geschälte Hanfsamen

2 Esslöffel Biophenolia 300+ Olivenöl

10 ml frischer Zitronensaft

1 Große(s) Birne

Gesamtzeit: 25 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 521 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse gründlich waschen.

2. Den Grünkohl für 10 Minuten in leicht siedenden Wasser dünsten oder im Thermomix im Varoma für 8-10 Minuten dämpfen.
3. Mandeln grob hacken und mit den Hanfsamen in einer Pfanne ohne Öl kurz auf niedriger Temperatur für 3-5 Minuten rösten.
4. Die Birne halbieren und entkernen, eine Hälfte schälen, die andere Hälfte ungeschält in kleine Stücke schneiden, Aprikosen ebenfalls kleinschneiden.
5. Den Strunk vom Chicoree entfernen und in einzelne Blätter zerteilen.
6. Zitrone abreiben und auspressen.
7. Für das Dressing die halbe geschälte Birne und pürieren, Apfelessig, Biophenolia 300+, 1 EL geröstete Hanfsamen sowie Zitronensaft hinzufügen und erneut mit dem Pürierstab pürieren.
8. Anschließend den Zitronenabrieb hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Den Grünkohl im kalten Wasserbad kurz abschrecken, gut trocknen und in mundgerechte Stücke zupfen.
10. Den Salat auf einem großen Teller anrichten.
11. Dazu die Chicoreeblätter sternförmig auf den Teller legen.
12. Den gezupften Grünkohl darauf verteilen und die Birnen- und Aprikosenstücke darüber geben.
13. Daraufhin mit den restlichen gerösteten Hanfsamen und Mandeln bestreuen und anschließend das Dressing

über den Salat geben.

14. 5-10 Minuten ziehen lassen und genießen.