

## FEDERKOHL-APFEL-SALAT

### VEGAN

#### ALLERGENE

Senf, Nüsse

#### FÜR 4 PERSONEN

1 EL Senf  
2 EL Birnel (Birnen-  
dicksaft)  
3 EL Apfelessig  
9 EL Wasser  
8 EL Öl  
1 TL Haselnussöl  
1 TL Salz  
wenig Pfeffer aus der  
Mühle  
3 Äpfel  
1 Zitrone, frisch gepresster  
Saft  
6 EL Haselnüsse  
350 g Federkohl (Grünkohl)

Für die Salatsauce alle Zutaten bis einschliesslich Pfeffer in ein hohes Gefäss geben und mit dem Mixer gut verrühren, damit sie emulgieren kann.

Die Äpfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in feine Schnitze schneiden. Die Apfelschnitze in eine Schüssel geben und mit dem Zitronensaft mischen.

Die Haselnüsse grob hacken und in einer Bratpfanne ohne Fettzugabe rösten.

Die harten Blattrippen des Federkohls entfernen, die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen und in eine Schüssel geben. Die Salatsauce zugeben und gründlich verrühren.

Die Apfelschnitze untermischen und den Salat mit den gehackten Nüssen bestreuen.



Nährwert pro Portion  
386 Kilokalorien (kcal)

CO<sub>2</sub>-Äquivalent  
pro Portion 181 g