



GRÜNKOHL-SALAT MIT KÜRBIS UND APFEL

FÜR 2 PORTIONEN:

½ Hokkaido Kürbis
1 Apfel
2 EL Olivenöl

- Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden.
- Apfel waschen, halbieren, das Gehäuse entfernen und in Spalten schneiden.
- Kürbis- und Apfelspalten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit dem Olivenöl bestreichen.
- Mit Salz würzen und ca 15 Min. backen.

300 g Grünkohl
60 g Rosinen

- Den Grünkohl waschen und in kleine Stücke reißen. Den Strunk weglassen.
- Rosinen in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen, 5 Min. ziehen lassen und anschließend das Wasser wieder entfernen.

1 Zitrone
20 g Tahin
2 EL Olivenöl
2 EL Agavendicksaft
1 TL Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer

- Die Schale der gewaschenen Zitrone abreiben, dann halbieren und entsaften.
- Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Grünkohl-Stücke hinzufügen und mit den Händen einmassieren.

60 g Sonnenblumenkerne

- Sonnenblumenkerne auf dem Backblech verteilen und 5 Min. backen.
- Anschließend können alle Zutaten auf einem Teller angerichtet werden.