Nah&Frisch

Professional

Kohlsalat mit Linsen

Griaß di Rezepte | Gemüse | Käse

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ●●○○○

Die äußeren Blätter vom Grünkohl entfernen. Die restlichen Blätter abzupfen, gründlich waschen und trocken schleudern. Die Stiele entfernen und die Blätter in dünne Streifen schneiden.
Die rote Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Linsen in ein Haarsieb geben, mit kaltem Wasser spülen und gut abtropfen lassen. Die Linsen mit den Grünkohlstreifen und den Zwiebelwürfeln in einer Schüssel vermengen. Für das Dressing das Olivenöl und den Zitronensaft vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eventuell etwas Honig einrühren. Das Dressing mit den Salatzutaten in der Schüssel vermengen.
Den Kohlsalat auf 4 Tellern aufteilen. Den Feta-Käse grob zerbröseln und gemeinsam mit den Mandeln über dem Kohlsalat verteilen.

ZUTATEN

- 400 g Grünkohl
- 1 kleine rote Zwiebel
- 200 g Linsen (aus der Dose)
- 150 g Feta-Käse
- 50 g Mandeln (gestiftet oder gehobelt)
- 8 EL Oliven l
- 3 EL Zitronensaft
- 1/2 TL Honig (optional)
- Salz & Pfeffer