

**Kochen****Caroline Autenrieth****Dienstag, den 25.01.2022****Grünkohlsalat mit Apfel****Für 4 Personen****Zutaten**

800 g Grünkohl  
2 Äpfel, z. B. Gala, rötlich  
1 Schalotte  
200 ml Apfelsaft  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
3 EL Sonnenblumenöl  
2 EL Sonnenblumenkerne

**Zubereitung**

1. Grünkohl putzen, die dicken Stiele und Blattrippen entfernen. Kohl in grobe, mundgerechte Stücke zupfen. Äpfel abbrausen, vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Schalotten abziehen und in feine Streifen schneiden.
2. Apfelsaft in einen Topf geben und auf ca. 50 ml einköcheln lassen.
3. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen. Schalotten darin glasig andünsten. Äpfel und Grünkohl zugeben und alles ca. 2 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne rösten.
5. Grünkohl-Mix auf einer Platte anrichten. Mit Apfelsaft beträufeln. Sonnenblumenkerne darüber streuen und servieren