



## Grünkohlsalat mit Möhren und Orangen

### Zutaten

- 500 g Grünkohl
- 300 g Möhren
- 125 g Äpfel
- 400 g Orangen
- 2 EL Limettensaft
- 2 TL Maggi Würze Hot (120 g Flasche)
- 4 EL THOMY Reines Rapsöl
- 2 TL Ahornsirup
- 50 g Sonnenblumenkerne
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

### Zubereitung

1. Grünkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden (ergibt geputzt ca. 300 g). Grünkohl in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen. Über einem Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
2. Möhren putzen, waschen, schälen, raspeln und zum Grünkohl geben. Äpfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, grob raspeln und ebenfalls zugeben. Orangen mit einem Messer schälen, dabei die weiße Haut entfernen und Spalten aus den Trennhäuten schneiden. Dabei den Saft auffangen und Orangenspalten ebenfalls zum Grünkohl geben.
3. Für das Dressing den aufgefangenen Orangensaft mit Limettensaft, MAGGI Würze Hot, THOMY Reines Rapsöl, Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren. Dressing über den Salat geben und mischen.
4. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und den Salat damit bestreut servieren.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	31 g
Energie	317 kcal
Fett	16 g
Protein	11 g

🕒 29 Minuten

⊕ 4 Portionen