



Federkohl-Salat mit Äpfeln und Feigen

Quelle: NZZ am Sonntag / 16. Okt. 2016

LEVEL einfach / **PERSONEN** 4 /
ZEITBEDARF 60 Min. / **VEGI**

Zutaten:

- 400 g Federkohl (Grünkohl, Kale)
- 2 Biozitrone (Saft, wenig abgeriebene Schale)
- 2 säuerliche Äpfel
- 200 g Fetakäse
- 1 Handvoll Baumnußkerne, grob gehackt
- 1 Granatapfel (nur Kerne)
- 2 frische Feigen, achteln
- Olivenöl extra vergine
- Grobkörniges Meersalz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- Kohl waschen, die Blätter vom Strunk lösen, Blattstiele entfernen.
- Das Grün in feine Streifen schneiden, kurz im siedenden Wasser blanchieren, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
- Die Kohlstreifen in eine Schüssel geben, grosszügig mit Olivenöl tränken und für ca. 30 Minuten bei Raumtemperatur ziehen lassen.
- Die Zitronen ausdrücken, Saft in einen tiefen Teller geben.
- Die Äpfel schälen, würfeln und zum Zitronensaft geben.
- Die Apfelwürfel mit dem Zitronensaft unter den Kohl mischen.
- Den Fetakäse zerbröckeln und mit den gehackten Baumnußkernen sowie den Granatapfelkernen unter den Kohl mischen.
- Salat mit Salz und Pfeffer würzen, mit der geriebenen Zitronenschale bestreuen und mit den Feigenachteln garnieren.