

Rezept

Kabissalat mit Apfel und Granatapfel (für 4 Personen)

3 EL Rapsöl

3 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

600 g Kabis

500 g rotschalige Äpfel

1 Granatapfel

1 Bund Petersilie

100 g Fetakäse



Rapsöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Sauce verrühren. Kabis rüsten, Strunk entfernen und Kabis in feine Streifen hobeln. Kabis in die Sauce geben und mit den Händen 1–2 Minuten gut verkneten. Äpfel in Schmitze schneiden, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Granat-

apfel mit Druck auf der Arbeitsfläche hin- und her rollen, damit sich die Kerne im Inneren lösen. Granatapfel quer halbieren, Kerne aus der Schale lösen. Petersilie fein schneiden. Alle Zutaten unter den Kabis mischen. Fetakäse in kleine Stücke zerbröckeln und über den Salat streuen.

1 Portion enthält ca.: 272 kcal / 1141 kJ
14 g F, 7 g E, 26 g KH (davon 20 g anrechenbar).

Rezept: Brigitte Aeberhard,
Foto: Andrea Campiche, bildlich.ch