

## Rezept

# Zuckerfreier Grünkohlsalat

Ein Rezept von Zuckerfreier Grünkohlsalat, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>300 g</b> Grünkohl	<b>7 EL</b> Olivenöl
<b>2</b> kleine Äpfel	<b>2 EL</b> Mandeln
<b>½</b> Zitrone	<b>1 EL</b> Apfelessig
<b>2 EL</b> (ohne Senf Pfeffer	Salz
	<b>30 g</b> Parmesan (am Stück)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 530 kcal, 47 g F, 12 g EW, 13 g KH

## Zubereitung

1. Grünkohl gründlich waschen und trocken schütteln. Die Blätter in mundgerechten Stücken von den Stielen schneiden oder zupfen (faserige Teile entfernen). Mit 4 EL Olivenöl in eine Schüssel geben und das Öl mit den Händen 2-3 Min. in den Grünkohl »einmassieren«, bis er eine geschmeidige Konsistenz hat.
2. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Mit dem Grünkohl vermengen. Die Mandeln grob hacken.
3. Den Saft der Zitrone auspressen und mit dem übrigen Olivenöl (3 EL), Apfelessig und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing unter den Salat mischen. Den Salat auf Teller verteilen, die Mandeln darüberstreuen. Parmesan in dünnen Spänen darüberhobeln.