Schneller Grünkohlsalat mit Nüssen und Feta

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Grünkohl
1 Zwiebel
1 Bio-Orange
4 EL natives Olivenöl
2 EL weißer Balsamico
1 EL Senf
2 EL Walnusskerne
1 Apfel
200 g Feta
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Für das Salatdressing die Schale der Orange abreiben und mit dem Senf und dem Essig verrühren. Dann das Olivenöl in einem feinem Strahl unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer möchte kann noch etwas frischen Orangensaft dazu geben.
Anschließend den Grünkohl waschen, putzen und in kleine Blätter rupfen. Die Zwiebel in feine Würfelchen schneiden. Beides zusammen kräftig kneten, um die Struktur des rohen Kohls zu brechen. Anschließend das Dressing untermischen. Kurz ziehen lassen.
Währenddessen den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in sehr feine Scheiben schneiden.
Den Kohlsalat auf Tellern anrichten, den Feta darüber krümeln und mit dünnen Apfelscheiben und den Nüssen garnieren. Restliches Dressing darüber träufeln.