

FF Grünkohl-Oliven-Salat

Zutaten:

1 kg Grünkohl, 100 g Oliven (schwarz, entkernt) , 10 Walnußkerne,
2 kleine Gewürzgurken,
Meersalz, Pfeffer, 8 EL kaltgepresstes Olivenöl,
2 EL Cuisine (z.B. alpro soya Cuisine), 1 TL Senf (z.B. Alnatura Delikatess Senf)
1 TL Ume su oder roter Weinessig

Vom Grünkohl die welken Blätter, den Strunk und die groben Rippen entfernen.
Die Blätter waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden.

Die Blätter in einer Schüssel mit 6 EL Olivenöl und Meersalz mischen und eine Stunde ziehen lassen.

Inzwischen die Walnußkerne grob hacken, die Gewürzgurken in dünne Scheiben schneiden und die Oliven halbieren.

Für das Dressing das Cuisine mit Senf, Essig, Pfeffer, Meersalz und dem restlichen Olivenöl zu einer Sauce verrühren.

Oliven, Nüsse und Gurken zum Grünkohl geben und vermischen.

Kurz vor dem Servieren die Soße unter den Salat ziehen.

FF Weißkohl- Schlank- Salat

Zutaten:

500 g Weißkohl, 250 g säuerliche Äpfel, Petersilie,
Marinade: ¼ l Cuisine, Ume su oder Essig, Zitronensaft, evtl. Rohrrohrzucker

Die Marinade zusammenmischen und abschmecken.

Petersilie fein hacken.

Den Weißkohl dünn raspeln.

Ebenfalls die Äpfel mit der Schale dünn raspeln und alsbald mit zum Kohl geben.

Marinade darüber gießen, unterrühren und mit der Petersilie bestreuen.

Beide Salate sind eine leckere Beilage zu Kartoffeln und angebratenen Tofu-Würstchen oder Bratlingen.

FF-figurfröhlich mehr hierzu unter Wissenswertes Januar 2013