Österreichs beliebtestes Pfanzenöl.



Grünkohlsalat (Herbstsalat)

Zubereitung

1. BONA Pflanzenöl mit Salz, Pfeffer, Zucker, Essig und Wasser zu einer Salatmarinade verrühren.
2. Grünkohl zupfen, mit der Marinade vermengen. Gut durchziehen lassen, damit der Grünkohl weicher wird.
3. Den Kürbis roh mit Hilfe eines Julienneschneider in feine Streifen schneiden.
4. Apfel mit der Schale vierteln, entkernen und blättrig schneiden. Gemeinsam mit den Kürbisstreifen zum Grünkohl geben und vermengen.
5. Anrichten und mit Walnuss- und Granatapfelkernen bestreuen.

Zutaten

- Frischer Grünkohl
- 1 Apfel
- Kürbis (Muskat- oder Butternusskürbis)
- Granatapfelkerne
- Walnüsse (ganz)

Marinade:

- 4 EL BONA Pflanzenöl
- Staubzucker
- 2 EL Apfelessig
- 4-6 EL Wasser
- Salz, Pfeffer