

Federkohl mit Orangen

Zutaten

- 3-4 **Federkohl-Federn je nach Grösse**
- 1 **grosse Bioorange**
- Sonnenblumenkerne od. Sesamsamen**
- Balsamico Essig**
- Olivenoel**
- Kräutersalz**
- Pfeffer**
- Paprika**



Zubereitung

Federkohl-Federn

sehr fein schneiden (ist sonst recht zäh)

Orange

schälen (die weisse Haut, die recht bitter ist, gut entfernen)
vierteln und fein schneiden

beides zusammen mischen

für die Salatsauce

- Balsamicoessig**
- Olivenoel**
- Kräutersalz**
- Pfeffer**
- Paprika**

alles mischen und über den Salat giessen
kurz einwirken lassen

mit Sonnenblumenkernen, Nüssen oder Sesamsamen bestreuen.
Ein wunderbarer Wintersalat!