

### **Federkohlsalat**



#### **Zutaten**

- 300 g Federkohl
- 1 grosser Apfel
- 1 Avocado
- eine Prise Kreuzkümmel, gemörsert
- 1 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
- 1 TL Salz
- 3 EL frische Petersilie oder Korianderblätter, gehackt
- 3 EL Olivenöl
- Pistazienkerne oder andere Nüsse, geröstet und gehackt

#### **Zubereitung**

Federkohl waschen, trocken tupfen, Stiele wegschneiden. Die Blätter ganz fein schneiden. Den Apfel entkernen, achteln und in feine Scheiben schneiden. Avocado würfeln. Alles mischen. Den Kreuzkümmel, Saft und Schale der Zitrone, die Petersilie/ Korianderblätter und das Olivenöl dazugeben. Alles mischen und zum Schluss die Nüsse darüber streuen.

Ein gesunder, reichhaltiger Genuss.