

Rotkohl Salat



Zutaten

Rotkohl

1 Portion

150 g

2 Portionen

300 g

Orange

1/2

1

Apfel

1/8

1/4

Schalotte

1/4

1/2

Petersilie

2 EL

4 EL

Essig

1/2 EL

2 EL

Rapsöl

1 ½ EL

3 EL

Agavendicksaft

1/4 TL

1/2 TL

Walnusskerne

10 g

20 g

Zum Würzen



Pfeffer



Kräuter
salz

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien
242 kcal

Eiweiß
5,0 g

Kohlenhydrate
16,2 g

Fett
16,7 g

Zubereitung

1. Rotkohl in feine Streifen hobeln oder schneiden (zuvor Strunk entfernen). Zwiebel schälen, halbieren und in Würfel schneiden. Petersilie hacken.
2. Die Orange so schälen, sodass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herauslösen und den Saft dabei auffangen. Den restlichen Saft aus den Trennhäuten drücken. Apfel grob raspeln.
3. Essig, Orangensaft, Petersilie, Senf und Agavendicksaft verrühren. Mit ½ TL Kräutersalz und Pfeffer würzen. Öl darunterschlagen.
4. Rotkohl, Zwiebel, Apfel, Orangenfilets, Walnüsse und Dressing mischen und nochmals final mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Der Salat schmeckt am besten, wenn er einen Tag durchgezogen ist.