



HERBSTLICHER ROTKOHLSALAT

Zutaten

- 300 g Rotkohl
- 1 TL Butterschmalz
- 1/2 Apfel
- 1 TL Zitronensaft
- 30 g Walnüsse
- 1,5 EL Olivenöl
- 2 TL Apfelessig
- 1/2 TL Honig
- Salz
- 80 g Feta (Schaf)



Zubereitung

Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen, den Kopf in handliche Stücke schneiden und diese grob raspeln.

In etwas Butterschmalz kurz anschwitzen, leicht salzen und mit etwas Wasser ablöschen. Ca. 5 Minuten dünsten.

Den entkernten Apfel in kleine Stückchen schneiden, mit dem Zitronensaft beträufeln und unter den Rotkohl mischen.

Die Walnüsse grob hacken und ebenfalls zum Salat geben.

Für die Vinaigrette Olivenöl, Apfelessig und Honig vermischen und unter den warmen Salat rühren. Den Feta in grobe Stücke bröseln und über den Salat streuen.

Der Salat kann warm oder kalt serviert werden.

Rezeptvariation

Statt des Apfels eignen sich auch Birne oder Orange sehr gut für diesen Salat.

gesund + aktiv informiert

Wer empfindlich ist, lässt den Salat etwas ziehen. Die Säure aus dem Essig zersetzt einen Teil der Zellwände des Kohls, sodass das rohe Gemüse leichter verdaulich wird.

