

Rohkostsalat mit Rotkohl

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 15 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

- 1 kleinen Kopf Rotkohl
- 2 Bio-Zitronen
- 2 EL Agavendicksaft
- Salz und Pfeffer
- 1 Apfel
- 100 g Walnusskerne
- 4 EL Walnussöl



Zubereitung

Den Rotkohl putzen und den Strunk entfernen. Mit einem Messer oder einer Brotschneidemaschine in feine Scheiben schneiden und anschließend fein hacken. Für das Dressing Walnussöl mit dem Saft von zwei Bio-Zitronen, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer vermischen und über den Rotkohl geben. Für mehrere Stunden in den Kühlschrank stellen und einziehen lassen. Grob zerhackte Walnusskerne über den Salat geben. Einen Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Den Apfel in feine Stücke hacken und ebenfalls unter den Salat mischen.

Hinweise

Nach Belieben kann der Salat auch mit Fetakäse zubereitet werden. Dazu den Käse kurz vor dem Servieren fein zerbröseln und unter den Salat heben.