

Rotkohl-Apfel-Salat mit Walnüssen

Zutaten für 4 Personen:

- 500g Rotkohl
- 250g Äpfel (2-3 kleine Äpfel)
- 150g Karotten
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 Frühlingszwiebel
- 50 g Walnüsse (= 8 ganze Walnüsse mit Schale)
- 2 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl
- 1 EL Weissweinessig
- 2 EL Dijonsenf oder scharfer Senf
- 3 EL Apfelsaft
- Salz und Pfeffer
- Evtl. etwas Zucker/ Honig/Agavendicksaft

Benötigte Küchengeräte und Utensilien:

- 1 Messer
- 1 Schneidbrett
- 1 Gemüsereibe/hobel
- 1 Esslöffel
- 1 kleine Schüssel fürs Dressing
- 1 Schüssel für den Salat
- 1 Salatbesteck

Zubereitung:

Aus Öl, Senf, Essig und Apfelsaft ein Dressing anrühren.

Vom Rotkohl den Strunk entfernen, den Kohl fein raspeln oder alternativ mit dem Messer in feine Streifen schneiden.

Die Äpfel und die geschälten Möhren raspeln oder mit dem Messer fein schneiden, die Frühlingszwiebeln fein hacken.

Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Walnüsse in grobe Stücke hacken. Das Gemüse und das Dressing gut mischen. Nach Geschmack salzen, pfeffern und evtl. etwas zuckern. Kurz ziehen lassen.

Mit Schnittlauch und Walnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!