

# ROTKOHL-APFEL- SALAT MIT FETA

Heimisches Superfood

Rotkohl ist reich an Ballaststoffen, die unsere Verdauung und Darmflora unterstützen. Die enthaltenen Anthocyane geben dem Rotkohl seine typische Farbe und wirken antioxidativ.



## Zutaten (für 2 Personen)

- 150 g Rotkohl
- 1/2 Apfel
- 30 g Walnüsse
- 1/2 TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Apfelessig
- 1 TL Ahornsirup
- 100 g Feta, zerbröselt

## TIPP

Äpfel strömen das Reifegas „Ethylen“ aus, welches die Haltbarkeit anderer Obst- und Gemüsesorten negativ beeinflussen kann. Deshalb sollten Äpfel gesondert gelagert werden.

## Zubereitung

- Den Rotkohl waschen und in feine Streifen schneiden oder hobeln.
- Den Apfel waschen und grob reiben. Beide Zutaten in eine Schüssel geben.
- Aus Salz, Öl, Essig und Ahornsirup ein Dressing herstellen, zum Salat geben und gut vermengen.
- Die Nüsse grob hacken und zum Schluss den Feta zerbröseln, auf dem Salat verteilen und servieren.

Für 4  
Personen

## SHOPPING-TROLLEY

Einkaufen leicht gemacht

Obst & Gemüse	Kräuter & Gewürze	Trockenware & Konserven
300 g Rotkohl	Salz	
1 Apfel		
1 Knoblauchzehe		
Fleisch & Fisch	Milch & Milchprodukte	Sonstiges
	200 g Feta	60 g Walnüsse
		30 ml Olivenöl
		15 ml Apfelessig
		20 ml Ahornsirup

