

Blaukraut-Apfelsalat

Beilage

⌚ 30 min

👤 4 Personen

Zutaten

- ½ Blaukraut
- Salz
- 1 EL Öl
- 2-4 Stangen Grünkohl
- 1 großer, süßer Apfel (z.B. Jonagold)
- 1-2 EL Parmesan
- 1 Handvoll grob gehackter Haselnüsse

Dressing aus
Haselnussöl
½ Zitrone
Senf
Honig
Salz&Pfeffer
evtl. ein Schuss Essig

Zubereitung

1. Den halben Blaukraut mit einem Hobel in sehr feine Streifen schneiden,
2. Die Stiele des Grünkohls entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem Blaukraut in eine Schüssel geben, salzen und ölen.
3. Rotkohl und Grünkohl gründlich „massieren“ bis sie weicher geworden sind und 15 min. ruhen lassen.
4. Den Apfel mit einer Reibe in feine Streifen raspeln.
5. Apfel und Parmesan zum Rot- und Grünkohl in die Schüssel geben und alles mit den Händen vermengen.
6. Das Dressing hinzufügen und nochmals gut vermengen.
7. Zum Schluss die Haselnüsse über den Salat geben und servieren.

guten Appetit!



nice
to
know

- wer Ingwer mag, kann eine ganz kleine Menge feinreiben und mit in den Salat geben.