

> Rotkohlsalat mit Apfel, Feta und Walnuss



ZUTATEN:

Für 4 Portionen

600 g	Rotkohl
4 EL	NATURATA Weißer-Balsamico
1 TL	NATURATA Meersalz mit Algen
1 Stück	Apfel
50 g	NATURATA Cranberries
50 g	NATURATA Walnusskerne
200 g	Feta
4 EL	Apfelsaft
4 EL	Orangensaft
2 EL	NATURATA Ahornsirup
1 EL	Senf
5 EL	NATURATA Olivenöl
	Salz / Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Rotkohl vierteln, den Strunk entfernen und mit einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden. Den geschnittenen Rotkohl mit weißem Balsamico und Salz in eine große Schüssel geben. Das Ganze nun 5 Minuten kräftig kneten (am besten mit Handschuhen) bis der Kohl weich wird und das Wasser austritt. Den Kohl nun zur Seite stellen.
2. Apfel waschen, schälen entkernen und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Walnusskerne grob hacken und in einer heißen Pfanne leicht anrösten.
3. Für das Dressing Apfelsaft, Orangensaft, Ahornsirup, Senf, Olivenöl und Salz, Pfeffer verrühren, bis eine sämige Vinaigrette entsteht.
4. Den Rotkohl abgießen und in eine Schüssel gebe, Apfelstreifen, Cranberries, geröstete Walnusskerne sowie das Dressing hinzugeben. Alle Zutaten gut miteinander vermengen und ca. 15 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.
5. Den Rotkohlsalat auf 4 Schalen verteilen. Feta fein zerbröseln und auf dem Salat verteilen.
6. Wer mag gibt noch etwas gehackte Petersilie und/oder Minze darüber.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Belegexemplare erbeten