Nah&Frisch

Kotanyi.com Professional

Brokkoli-Rotkraut Salat mit Apfel

Vorspeise Frühling Gemüse Kalorienarm Salate Vegetarisch

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ●●●○○

Rotkraut mit einem scharfen Messer sehr fein schneiden oder hobeln. Mit einer guten Prise Salz und 1 EL Olivenöl vermengen und in einer Schüssel ziehen lassen.
Das Dressing zubereiten: 4 EL Olivenöl und den Honig gut vermischen und den Balsamico Essig nach und nach unterrühren. Rote Zwiebel schälen, sehr fein hacken und gemeinsam mit dem Rosmarin ebenfalls unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Brokkoliröschen für ca. 3 Minuten blanchieren und anschließend mit eiskaltem Wasser abschrecken.
Die Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in feine Scheiben schneiden. Mandelsplitter in einer beschichteten Pfanne ohne Öl rösten, bis sie Farbe bekommen und zu duften beginnen.
Cranberries nach Belieben grob hacken.
Den Rotkohl gut ausdrücken und mit den Brokkoliröschen in eine Schüssel geben. Apfelscheiben, Cranberries, Mandeln und das Dressing hinzufügen und gut durchmischen.
Nach Belieben mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

ZUTATEN

- 1 großer Brokkoli
- 1/2 Rotkrautkopf
- 40 g Cranberries
- 50 g Mandelstifte
- 1 Apfel (z.B. Gala)
- 5 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamico Essig
- 1 EL Honig
- 1 rote Zwiebel
- 1 TL Kotányi Bio Rosmarin
- 1 Prise Kotányi Meersalz grob
- 1 Prise Kotányi Pfeffer
- schwarz ganz