

Brokkoli-Rotkraut Salat mit Apfel

25–30 Min

Zubereitung

1. 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.
2. Nun das Dressing zubereiten: Vier 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.
3. Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Brokkoliröschen für ca. drei Minuten blanchieren und anschließend mit eiskaltem Wasser abschrecken.
4. Den Apfel 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.
5. 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 für 4 Portionen

= Kotányi Produkte

1 Stk.	Großer Brokkoli
0.5 Stk.	Rotkrautkopf
40 g	Cranberries
50 g	Mandelstifte
1 Stk.	Apfel (z.B. Gala)
5 EL	Olivenöl
3 EL	Balsamico Essig
1 EL	Honig
1 Stk.	Rote Zwiebel
1 TL	Bio Rosmarin
1 Prise	Meersalz jodiert grob
1 Prise	Pfeffer schwarz ganz