

Wintersalat mit Rotkraut, Karotte und Apfel

10–20 Min

Zutaten für 2 Portionen

= Kotányi Produkte

300 g	Rotkraut
2 Stk.	Karotten
1 Stk.	Apfel
50 g	Babyspinat
0.5 Stk.	Granatapfel
20 g	Walnüsse

Für das Dressing:

30 ml	Olivenöl
0.5 Stk.	Zitrone (den Saft daraus)
0.25 TL	Senf
1 TL	Honig
0.5 TL	Meersalz jodiert grob
1 Prise	Pfeffer schwarz ganz
1 Prise	Bio Ingwer gemahlen
0.5 TL	Bio Petersilie geschnitten
0.5 TL	Bio Oregano

Zubereitung

1 Im ersten Schritt Karotten und das Kraut schälen und raspeln. Auch den Apfel waschen, putzen und in Stifte schneiden. Dann die Walnüsse hacken und den Spinat waschen. Alle Zutaten für das Dressing in ein Glas geben und vermischen.

2 Nun Kraut, Apfel, Granatapfel, Karotten und Spinat in eine große Schüssel geben, das Dressing darüber gießen und alles miteinander vermischen. Dann mit Walnüssen bestreuen und servieren.