

HERBSTLICHER ROTKOHLSALAT

Kategorie: **ABENDESSEN** **KALTE SPEISEN** **MITTAGESSEN** **SALAT** **VEGETARISCH** **VORSPEISEN**



Zutaten für 1 Portion:

- 300 g Rotkohl
- 1 Teelöffel Ghee/Butterschmalz
- 0.5 Stück Apfel
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 30 g Walnuss
- 1.5 Esslöffel Olivenöl
- 2 Teelöffel Apfelessig
- 0.5 Teelöffel Honig
- 1 Prise Salz
- 80 g Feta (Schaf)

ZUBEREITUNG:

Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen, den Kopf in handliche Stücke schneiden und diese grob raspeln.

In etwas Butterschmalz kurz anschwitzen, leicht salzen und mit etwas Wasser ablöschen. Ca. 5 Minuten dünsten.

Den entkernten Apfel in kleine Stückchen schneiden, mit dem Zitronensaft beträufeln und unter den Rotkohl mischen.

Die Walnüsse grob hacken und ebenfalls zum Salat geben.

Für die Vinaigrette Olivenöl, Apfelessig und Honig vermischen und unter den warmen Salat rühren. Den Feta in grobe Stücke bröseln und über den Salat streuen. Der Salat kann warm oder kalt serviert werden.