



Gerösteter Cabbage-Salat mit Apfel und Mandeln

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Weißkohl	0.5 St.
Olivenöl	3 EL
Salz	
Zwiebeln, rot	1 St.
Äpfel, rot	2 St.
Mandeln, ganz	70 g
Bio Zitronen	0.5 St.
Chiliflocken	0.5 TL
Honig	1 EL
Joghurt, natur	200 g
Mayonnaise	2 EL
Dill, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleine Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen. Weißkohl waschen, in mundgerechte Streifen schneiden und in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl und Salz vermengen. Auf dem Backblech verteilen und ca. 35 Min. backen. Während der letzten ca. 5 Min. den Grill zuschalten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit Zwiebel in Ringe schneiden. Äpfel waschen und in dünne Spalten schneiden. Mandeln grob hacken. Zitrone waschen, Zitronenschale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer kleinen Pfanne im restlichen Olivenöl Zwiebelringe mit den Mandeln weich dünsten. Zitronenabrieb, Chiliflocken, 1 EL Honig, 1 Prise Salz und 1 TL Zitronensaft dazugeben, ca. 2 Min. einköcheln und abkühlen lassen.
3. In einer kleinen Schüssel Joghurt und Mayonnaise vermischen, mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und in die Sauce geben. Kohl mit Äpfeln vermischen, mit Joghurtsauce beträufeln und mit Mandeln bestreuen.

Guten Appetit!

Tipp: Serviere dazu geröstetes Weißbrot. Einfach das Brot in Scheiben schneiden und einige Minuten mit dem Kohl mitrösten. Dafür kannst du auch wunderbar Brotreste vom Vortag verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	358 kcal
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	21 g