



Kohlrabisalat mit Apfel

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kohlrabi	2 St.
Karotten	2 St.
Äpfel, rot	2 St.
Petersilie, frisch	15 g
Sonnenblumenkerne	4 EL
Senf	2 TL
Olivenöl	4 EL
Essig	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, grobe Reibe

1. Kohlrabi schälen, holzige Enden entfernen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Karotten schälen, Enden entfernen und grob raspeln. Äpfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls grob raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken
2. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe fettfrei erhitzen und Sonnenblumenkerne darin ca. 2 Min. rösten. Anschließend zum Abkühlen auf Küchenkrepp geben.
3. In einer Schüssel Kohlrabi, Karotten und Äpfel mit Senf, Olivenöl und Essig vermengen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Salat auf Tellern anrichten und mit Sonnenblumenkernen und Petersilie garniert servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	224 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	11 g