



Rotkohl-Apfel-Salat mit Grapefruit

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rotkohl	0.5 St.
Äpfel, rot	2 St.
Karotten	1 St.
Öl	3 EL
Balsamicoessig, hell	3 EL
Senf	1 TL
Zucker	
Zimt	0.25 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Grapefruit	1 St.
Schnittlauch, frisch	10 g
Cashewkerne	5 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel

1. Rotkohl waschen, unschöne Blätter entfernen, vierteln, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Äpfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in feine Scheiben schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.
2. In einer Schüssel Öl mit Essig, Senf, Zucker, Zimt, Salz und Pfeffer verrühren. Alles mit dem Dressing gut vermengen.
3. Grapefruit mit einem scharfen Messer schälen, sodass die weiße Innenhaut auch entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Filets herausschneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden. Cashewkerne grob hacken. Alles mit dem Salat vermengen und Rotkohl-Apfel-Salat mit Grapefruit servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Der Salat schmeckt besser, wenn du ihn mit dem Dressing vermengst und ca. 30 Min. ziehen lässt.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	267 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	13 g