



Winterliches Rotkohl-Salat- Rezept

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|-------|
| Walnusskerne | 40 g |
| Petersilie, frisch | 10 g |
| Äpfel, grün | 1 St. |
| Karotten | 200 g |
| Rotkohl | 400 g |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Blauschimmelkäse | 150 g |
| Öl | 2 EL |
| Joghurt, natur | 200 g |
| Balsamicoessig, hell | 3 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Zucker | |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleine Pfanne, Monsieur Cuisine

1. Eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Walnüsse darin ca. 2–3 Min. anrösten.
2. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Apfel schälen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Karotten schälen, Enden entfernen und in grobe Stücke schneiden. Rotkohl halbieren, Strunk entfernen und grob in Stücke schneiden. Zwiebel halbieren und schälen. Blauschimmelkäse in Stücke schneiden.
3. In den Mixbehälter Apfel geben und 4 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Anschließend in eine Schüssel umfüllen. Karotten in den Mixbehälter geben und 5 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Karotten umfüllen. Die Hälfte des Rotkohls in den Mixbehälter geben und 7 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Anschließend zu den Äpfeln umfüllen. Mit übrigem Rotkohl genauso verfahren. Petersilie in den Mixbehälter geben, 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern und in eine Schüssel umfüllen.
4. In den Mixbehälter Zwiebel geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Öl zugeben und 3 Min./Anbratstufe braten. Joghurt, Blauschimmelkäse und Essig zugeben und 20 Sek./Stufe 6 verrühren. Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
5. Salat auf Tellern anrichten, Blauschimmelkäse-Dressing über den Salat geben und mit Petersilie und Walnüssen garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 375 kcal |
| Kohlenhydrate | 28 g |
| Eiweiß | 17 g |
| Ballaststoffe | 6 g |
| Fette | 23 g |