

Rezept

Herbstsalat mit Rotkohl, Apfel und gerösteten Kernen

Ein Rezept von Herbstsalat mit Rotkohl, Apfel und gerösteten Kernen, am 28.06.2026

Zutaten

500 g Rotkohl	3 Möhren
2 Äpfel	1 EL Honig
4 EL Walnussöl	2 EL Apfelessig
1 EL mittelscharfer Senf	Salz
Pfeffer	100 g Sonnenblumenkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal, 23 g F, 8 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Den Rotkohl putzen, halbieren und den Strunk entfernen. Die Hälften auf einer Küchenreibe sehr fein hobeln (oder mit einem großen Messer in sehr dünne Streifen schneiden).
2. Die Möhren putzen, schälen und längs in 2-4 mm breite Streifen schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel ebenfalls sehr fein hobeln (oder mit einem Messer in sehr dünne Scheiben schneiden).
3. In einer kleinen Schüssel Honig, Walnussöl, Essig und Senf mit einem Schneebesen zu einer homogenen Vinaigrette verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sonnenblumenkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften.
4. Rotkohl, Möhren und Äpfel auf Tellern anrichten und mit etwas Vinaigrette beträufeln. Den Salat mit den gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen und servieren.