

Rezept

Rotkohl-Apfel-Salat mit Grapefruit

Ein Rezept von Rotkohl-Apfel-Salat mit Grapefruit, am 29.03.2023

Zutaten

400 g Rotkohl	6 EL Apfelessig
4 EL Rapsöl	1-2 EL Honig
Salz	Pfeffer
Zimtpulver	1 rosa Grapefruit
1 Karambole (Sternfrucht)	1 Apfel (z. B. Braeburn oder Elstar)
8 Blätter Eichblattsalat (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Den Rotkohl vierteln, den Strunk herausschneiden. Den Kohl waschen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Essig, Öl und 1 EL Honig verrühren, mit dem Kohl mischen und kräftig verkneten. Den Salat mit Salz, Pfeffer, Honig und 1 Prise Zimt abschmecken und 30 Min. ziehen lassen.
2. Die Grapefruitschale mit einem scharfen Messer samt der weißen Haut abschneiden und die Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Die Karambole waschen und in Scheiben schneiden. Den Apfel schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch würfeln und mit dem Rotkohl mischen.
3. Die Salatblätter waschen und trocken schleudern. Die Blätter auf vier Schälchen verteilen. Den Rotkohlsalat abschmecken und darauf anrichten. Den Salat mit den Grapefruitfilets und den Karambolesternen garnieren und servieren.