

Rezept

Rotkohlsalat mit Granatapfel und Pistazien

Ein Rezept von Rotkohlsalat mit Granatapfel und Pistazien, am 07.02.2025

Zutaten

4 EL Rotweinessig	2 EL Zucker
je ½ TL gemahlener Koriander und Kreuzkümmel	1 Prise Zimtpulver
Salz	5 EL Rapsöl
500 g Rotkohl	Pfeffer
1 säuerlicher Apfel (z. B. Braeburn)	1 Granatapfel
2 EL Pistazienkerne	80-100 g Feldsalat

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Für das Dressing den Essig mit dem Zucker, Koriander, Kreuzkümmel und Zimtpulver in einer Schüssel verrühren. Das Öl nach und nach mit einem Schneebesen unterschlagen. Das Dressing kräftig mit Salz und etwas Pfeffer würzen.
2. Den Rotkohl putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Den Kohl waschen und in feine Streifen schneiden oder mit dem Gemüsehobel hobeln. Den Rotkohl mit dem Dressing mischen, kräftig verkneten und mindestens 1 Std. durchziehen lassen.
3. Den Granatapfel halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauslösen. Den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel fein würfeln. Den Feldsalat verlesen, waschen, trocken schleudern und auf Teller verteilen.
4. Die Pistazienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Den Rotkohlsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Apfelwürfel und die Hälfte der Granatapfelkerne unter den Salat rühren. Den Rotkohlsalat auf dem Feldsalat anrichten. Den Salat mit den restlichen Granatapfelkernen und Pistazien garnieren und servieren.