

Dauer: Mittel

.....

Kategorie: Beilagen Vorspeisen und Salate

Vegetarisch

.....

Saison: Ganzjährig

.....

Für: 4 Personen

.....

Verfasst von: Margret Gimpl

.....

Zutaten

Salat

.....

400 G Weißkraut

.....

200 G Karotten

.....

200 G Äpfel

.....

80 G Zwiebel

.....

1
GESTRICHENER

TL Salz

.....

Datteln

Sesam

Marinade

15 G Honig

Saft einer Orange

30 G Balsamico Essig bianco

20 G Öl

120 G Sauerrahm

2 TL scharfer Senf

2 TL Sojasauce

1 TL Currypulver

2 MAL
MESSERSPITZE Kümmel gemahlen

2 MAL
PRISE Muskat gemahlen

Chiliflocken nach Geschmack

Zubereitung

1. Weißkraut fein nudelig schneiden.
2. Geschnittenes Kraut salzen und kräftig kneten und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.
3. Karotten grob raspeln, die Äpfel fein raspeln und gemeinsam mit der fein gehackten Zwiebel zum Kraut geben. Und die Rohkostzutaten durchmischen.
4. Marinade zur Rohkostmischung geben. Den Salat unbedingt noch eine halbe Stunde durchziehen lassen.

5. Salat abschmecken, eventuell mit Datteln und Sesam anrichten und servieren.
1. Für die Marinade alle Zutaten ordentlich miteinander verrühren bzw. verschütteln.

Dieser Salat eignet sich auch hervorragend als Rohkost-Vorspeise!