

Rotkohl-Apfel-Salat mit Cranberries



Für 4 Personen

Kochzeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Anfänger

Zu rettende Lebensmittel: Äpfel, Rotkohl / Blaukraut,

Zutaten

- 2 EL getrocknete Cranberries
- 4 EL Granatapfelsaft (wahlweise Trauben- oder Apfelsaft)
- 300-400 g Rotkohl
- Salz, Zucker
- 1 kleiner Apfel
- 1-2 Zweige Petersilie
- 4-5 EL [Preiselbeer-Walnuss-Dressing](#)
- Pfeffer

Arbeitsschritte

1. Die Cranberries hacken, in einem Schälchen mit dem Granatapfelsaft bedecken und mindestens 10 Minuten einweichen.
2. Den Rotkohl von äußeren welken Blättern befreien, den Rest in feine Streifen hobeln oder schneiden. Mit je einer kräftigen Prise Salz und Zucker in eine Schüssel geben und kräftig mit den Händen durchkneten, damit der Rotkohl weich wird.
3. Den Apfel waschen oder schälen, vom Kerngehäuse befreien und das Fruchtfleisch in feine Stifte schneiden. Die Petersilie waschen und die Blätter fein schneiden.

4. Die Apfelstifte, die Petersilie und das Preiselbeer-Walnuss-Dressing zum Rotkohl geben und alles gut durchmischen und mit Pfeffer abschmecken. Den Salat vor dem Servieren am besten 1 Stunde bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.

Copyright Margit Proebst