

Rotkohlsalat mit Käse

Zutaten | 6 Portionen

500 g	Rotkohl
2 TL	Salz
4 bis 5 EL	dunkler Balsamicoessig
2 EL	Honig
2 EL	gekörnter Senf
	Pfeffer
50 g	Walnusskerne
4 EL	Raps- oder Olivenöl
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Frühlingszwiebeln
200 g	Käse, z. B. Gouda oder Emmentaler

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Kohl waschen, putzen und vierteln. Anschließend mithilfe einer Küchenmaschine fein raspeln und mit dem Salz geschmeidig stampfen, eventuell austretende Flüssigkeit abgießen.
- Essig, Honig und Senf vermengen, zum Rotkohl geben, verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Walnüsse grob hacken, im heißen Öl rösten und zusammen mit dem Öl zum Kohl geben.
- Petersilie fein hacken, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und beide Kräuter zum Rotkohl geben.
- Käse reiben und vor dem Servieren über den Salat streuen.

Tipp:

Dazu schmeckt geröstetes Brot sehr gut!

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 165 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
272 kcal	20,2 g	11,1 g	11,3 g	385 mg