

Rotkohlsalat



Der Rotkohlsalat war klassische Sättigungsbeilage auf gemischten Salattellern oder zu diversen Gerichten. Er enthält Vitamine, Ballaststoffe und auch sekundäre Pflanzenstoffe die zellschützend wirken.

Zutatenliste und Zeit je Zubereitungsschritt (4 Personen)

500 g Rotkohl	Rotkohl schneiden, hobeln und in eine Schüssel geben.
1 Apfel	grob reiben und dazu geben.
1 TL Salz 1/2 TL Pfeffer 1/2 TL Zucker Schnittlauch	mit Salz, Pfeffer, Zucker und gehacktem Schnittlauch würzen.
1 EL Essig 4 EL Pflanzenöl	Essig und Pflanzenöl dazu geben, kräftig umrühren und ein wenig marinieren lassen.