

# Rezept der Woche



## Rotkohlsalat mit Äpfeln und Nüssen

Dieser knackige Rotkohlsalat mit einem Hauch von Zimt und Nelken schmeckt richtig lecker und bringt auch im Winter gesunde Vitamine auf den Teller.

4 Portionen:

- 500 g Rotkohl
- 1 Apfel
- 2 EL Walnüsse
- 2 EL Kürbiskerne
- Salz

Dressing:

- 80 ml Orangensaft frisch gepresst
- 3 EL Olivenöl (oder Walnuss)
- 3 EL Balsamico oder Apfelessig
- ½ TL Dijon-Senf
- 1 EL Honig oder Agavendicksaft
- ½ TL Lebkuchengewürz (oder etwas Zimt- und Nelkenpulver)
- Pfeffer und Salz aus der Mühle

Den Rotkohl vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen hobeln. Etwa ½ TL Salz dazugeben.

Die Zutaten für das Dressing gut mischen und über den Rotkohl geben. Mit Handschuhen gut durchkneten.

Den Rotkrautsalat mindestens 1 Stunde (besser über Nacht) durchziehen lassen. Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Walnüsse und Kürbiskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Vor dem Servieren den klein gewürfelten Apfel und die Nüsse in den Salat geben.