

Rezept für Rotkohl-Apfel-Salat und Roastbeef

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 kleiner Kopf Rotkohl
- 1 TL Salz
- 2 mittelgroße Karotten
- 1 Apfel
- 100 ml Apfelsaft
- 2 EL weißer Balsamico Essig
- 2 EL Walnussöl
- 30 g Walnusskerne
- Pfeffer
- 1 EL Thymian
- 200 g Roastbeef-Aufschnitt in
Scheiben



Zubereitung:

Äußere Blätter und Strunk vom Rotkohl entfernen. Kohl in feine Streifen reiben. Gehobelten Kohl salzen und so lange mit den Händen kneten, bis die Streifen etwas weicher werden.

Karotten putzen und ebenfalls in feine Streifen reiben.

Apfel in kleine Stücke schneiden.

Apfelsaft mit Essig, Öl, Pfeffer und Thymian verrühren.

Karotten, Apfel und Dressing zum Rotkraut geben, vermengen und für ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Salat auf Teller verteilen, mit Walnusskernen garnieren und mit Roastbeef servieren.

Nährwert pro Portion: 510 kcal, 35 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 25 g Fett