

Apfel-Rosenkohl-Salat

Ein knackig leckerer Salat mit Äpfeln und Rosenkohl um fit zu bleiben! Für die kalte Jahreszeit.

4 - 6 Portionen    gelingt leicht bis 40 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

400 g Rosenkohl
Salz
2 Msp. Dr. Oetker Natron
1 rote Zwiebel
1 EL ganze Haselnüsse
1 großer roter Apfel (200 g)
2 EL Schnittlauchröllchen

Dressing:

75 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
2 EL Apfelessig
3 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
1 TL süßer Senf
2 TL flüssiger Honig
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Wie bereite ich einen Apfel-Rosenkohl-Salat zu?:

1 Vorbereiten:

Rosenkohl putzen, vierteln und im Salzwasser mit Natron etwa 2 Min. bissfest garen. Kurz in Eiswasser geben und abtropfen lassen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Haselnüsse grob hacken. Apfel waschen, vierteln und in Scheiben schneiden.

2 Dressing zubereiten:

Crème fraîche, Essig, Senf, Honig und Öl verrühren und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

3 Zubereiten:

Die Zutaten, bis auf 1 EL Schnittlauchröllchen und die Haselnüsse, mit dem Dressing vermengen und abschmecken. Übrige Schnittlauchröllchen und gehackte Haselnüsse über den Salat streuen und servieren.