



Salat von Rotkraut, Birne und Walnuss



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	440 kcal	Fett:	33,2 g
Eiweiß:	7,39 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	3,9 g
Kohlenhydrate:	33,0 g	ungesättigte Fettsäuren:	28,4 g

Zubereitungszeit:
20 Minuten

Zubereitung:

1. Rotkraut auf einer Gemüseraspel grob reiben, mit einer Prise Salz mischen.
2. Birne waschen, halbieren, entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden.
3. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rundherum rösten.
4. Rotkraut, Birne und Walnüsse in eine Schüssel geben.
5. Für das Dressing Öl, Essig, Honig und Salz und Pfeffer verrühren, mit dem Salat mischen. Salat servieren!

Zutaten für 2 Portionen :

- $\frac{1}{2}$ kleiner Rotkohl
- 1 reife Birne
- 2 Handvoll kalifornische Walnüsse

Für das Dressing:

- 3 EL Olivenöl
- 1 $\frac{1}{2}$ EL Apfelessig (alternativ Apfelsaft)
- 1 EL Honig
- Salz, Pfeffer

Tipp: Wer möchte, serviert den Salat mit Ziegen- oder Fetakäse. Die Birne kann auch Spalten-weise in Honig angedünstet werden und zum Salat serviert werden.