



Winter-Walnuss-Rotkohlsalat



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 760 kcal / 3190 kJ
Eiweiß: 12 g Fett: 65 g
Kohlenhydrate: 27 g

Zubereitungszeit:
40 Minuten

Zubereitung:

1. Walnüsse in einer trockenen Pfanne unter Rühren goldbraun rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.
2. Kohl putzen und fein hobeln. Fenchel putzen und raspeln. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Alles mischen.
3. Mayonnaise, Sahnemeerrettich und Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Dressing unter die Kohlmischung rühren, Walnüsse unterheben

Zutaten für 2 Portionen :

100 g kalifornische Walnüsse
400 g Rotkohl
1 Fenchelknolle
1 Apfel
1 kleine rote Zwiebel
1 Bund Petersilie
100 g Salatmayonnaise
50 g Sahnemeerrettich
2 EL Essig
Salz, Pfeffer

