



# Krautsalat mit Birnen und Walnüssen



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 207 kcal/ 859 kJ  
Eiweiß: 5,3 g Fett: 11,5 g  
Kohlenhydrate: 20,3 g

## Zubereitungszeit:

30 Minuten + Wartezeit

## Zubereitung:

1. Rotkohl und Spitzkohl in feine Streifen schneiden oder hobeln. Mit einem gestrichenen Teelöffel Salz bestreuen und kurz mit einem Kartoffelstampfer kräftig durchstampfen. Abgedeckt eine Stunde durchziehen lassen.
2. Möhre schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Zwiebel pellen und fein würfeln. Joghurt-Salatcreme mit Joghurt, Essig und Ahornsirup verrühren und mit Salz abschmecken.
3. Den Kohl mit den Möhrenstreifen, Cranberries, den Zwiebelwürfeln und der Salatsauce mischen. Eventuell nochmals mit Salz und Ahornsirup abschmecken. Abgedeckt ca. 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.
4. Walnüsse in einer kleinen beschichteten Pfanne fettfrei rösten. Birne abspülen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Walnüsse und Birne kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen. Mit Zitronenspalten anrichten und sofort servieren.

## Zutaten für 4 Portionen :

200 g Rotkohl  
200 g Spitzkohl  
Salz  
1 Möhre  
1 rote Zwiebel  
2 EL Joghurt-Salatcreme  
100 g fettarmer Joghurt (0,1% Fett)  
1 EL Apfelessig  
1 – 2 EL Ahornsirup  
60 g kalifornische Walnüsse  
1 Birne (z.B. Abate)  
25 g getrocknete Cranberries  
Zitronenspalten zum Garnieren