

Rezept

Rosenkohl-Radicchio-Apfel-Salat

Ein Rezept von Rosenkohl-Radicchio-Apfel-Salat, am 30.06.2024

Zutaten

200 g Rosenkohl

2 Äpfel

½ Radicchio

50 g Mandeln

Für das Dressing:

2 EL Apfelessig

4 EL Olivenöl

Pfeffer

2 TL Feigensenf

Meersalz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal, 35 g F, 11 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Rosenkohl waschen. Die äußeren Blätter entfernen und die holzigen Enden abschneiden. Die Röschen in feine Scheiben schneiden.
2. Radicchio waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
4. Alle Zutaten in eine Salatschüssel geben und vorsichtig miteinander vermengen.
5. Die Mandeln ohne Fett in einer kleinen Pfanne anrösten, bis sie aromatisch duften.
6. Für das Dressing Apfelessig, Feigensenf und Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Den Salat mit dem Dressing vermengen und die gerösteten Mandeln aufstreuen.