



## Zubereitungszeit

aktiv: 25 Minuten

insgesamt: 7 Stunden, 25 Minuten

## Zutaten für 4 Portionen:

1 kleiner Kopf Rotkohl  
2 säuerliche Äpfel, z.B.  
Boskoop  
100 ml Apfelsaft (100 %  
Frucht, ohne Zuckerzusatz)  
etwas Rotweinessig  
etwas Salz und Pfeffer  
4 EL Walnussöl  
5 EL Honig  
50 g Walnüsse

## optional

frische oder getrocknete  
Feigen

## Nährwert pro Portion:

4 g Eiweiß, 19 g Fett,  
30 g Kohlenhydrate, 307 kcal

## Rotkohlsalat mit Äpfeln und karamellisierten Walnüssen

### Zubereitung:

Den Rotkohl putzen, vierteln, in feine Streifen schneiden und waschen. Auf einem Sieb gründlich abtropfen lassen. Äpfel mit Schale waschen, vierteln, entkernen und würfeln.

Aus Apfelsaft, Rotweinessig, Walnussöl, zwei Esslöffeln Honig und Gewürzen eine Marinade rühren, Rotkohl und Apfelwürfel damit mischen. In eine fest verschließbare Schüssel geben und ein paar Stunden (z. B. über Nacht) durchziehen lassen.

Die Walnüsse in eine Pfanne geben und mit dem restlichen Honig karamellisieren. Den Salat vor dem Servieren noch einmal abschmecken, auf Tellern anrichten und mit den karamellisierten Walnüssen bestreut servieren.

**Tipp:** Statt Äpfel schmeckt der Rotkohlsalat auch mit frischen oder getrockneten Feigen.