



## TIME2TRI Rezept-Tipp: winterlicher Rotkohl-Salat

Vorbereiten

**20**

Minuten

Zubereiten

**120**

Minuten

Niveau

**Mittel**



### Zutaten

- 1 kleiner Rotkohl (ca. 700g)
- 3 große Möhren
- 2 kleine Äpfel (säuerliche Sorte, zB Elstar)
- 100g geröstete und gehackte Mandeln
- 4 EL Omega3-Öl (gibt es in vielen Bio-Läden bereits fertig gemischt, alternativ Walnussöl oder Rapsöl)
- 2 EL Balsamico Essig
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Zimt
- Saft von 1/2 Zitrone
- Saft von 1/2 Orange



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf <https://artgerecht.com> und erhalte **10% Rabatt**.

### Zubereitung

- 1.) Den Rotkohl, die Möhren und die Äpfel fein hobeln. Dabei am Besten Gummihandschuhe tragen, da der Rotkohl die Haut verfärben kann.
- 2.) Mandeln, Zitronensaft, Orangensaft, Zimt, Essig und Öl dazugeben
- 3.) Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken
- 4.) Den Salat mit beiden Händen (auch hier wieder Handschuhe tragen!) kräftig durchkneten - dadurch brechen die Zellwände auf und das Rotkraut wird weicher und leichter verdaulich.
- 5.) Den Salat am Besten im Kühlschrank für ein paar Stunden ziehen lassen.