

Blaukrautsalat mit Apfel

Zutaten:

800 g Blaukraut
1 roter Apfel
1 TL Salz
1 EL Honig
2 EL Rapsöl
3 EL Apfelessig
Pfeffer
Nüsse (optional)



Zubereitung

Blaukraut vierteln, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Apfel mit der Schale reiben. Die Blaukraut-Streifen in eine Schüssel geben und salzen. Mit den Händen 5 Minuten kneten, bis der Blaukraut weicher wird und Saft austritt. Den Salz-Saft abgießen. Honig, Rapsöl und Apfelessig zugeben und mit dem Salat verkneten. Geriebenen Apfelraspel unterheben und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag kann noch gehackte Wal- oder Haselnüsse dazu geben. Blaukrautsalat mind. 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.



Salate

