

Rotkohlsalat mit Feta

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für den Rotkohlsalat

1/2 Kopf Rotkohl
 1 Teelöffel Zucker
 1/2 Teelöffel Salz
 1 Esslöffel Pflanzenöl
 1/2 Granatapfel
 1 Zitrone (ausgepresster Saft)
 1 Apfel
 5 Datteln
 1 Bund Petersilie
 3 Esslöffel Olivenöl
 1 Esslöffel Essig
 1 Esslöffel Ahornsirup
 1 Esslöffel Sesam (geröstet)
 100 g Feta
 Salz, Pfeffer

Rotkohlsalat mit Feta vereint alles in einer Schüssel. Denn er ist knackig, cremig, fruchtig und herzhaft zugleich. Wenn **Datteln** und **Granatapfel** den knackigen **Rotkohl** zum Schüsselhelden machen, sind Winterkinder glücklich. Dazu noch ein bisschen **Feta** und fertig ist die Salat-Kreation für Blaukraut-Fans.

- 1 -

Die äußeren Blätter vom Rotkohl entfernen. Kohlkopf vierteln und in sehr feine Streifen schneiden, Strunk dabei übriglassen. Kohl aktivieren – dazu in einer Schüssel mit Zucker, Salz und Pflanzenöl vermengen, mit den Händen verkneten (dabei am besten Handschuhe tragen) und beiseitestellen.

- 2 -

Granatapfelkerne auslösen. Dazu die halbierte Frucht mit der Kernseite über eine Schüssel halten und dem Löffelrücken eines Kochlöffels auf den Granatapfel klopfen, sodass sich die Kerne lösen. Etwa die Hälfte der Kerne nicht herauslösen, sondern in der Schale zurückbehalten und mit einer Zitruspresse auspressen, Saft dabei auffangen.

- 3 -

Zitrone auspressen, Apfel waschen, grob raspeln und mit Zitronensaft vermengen. Datteln und Petersilie hacken.

- 4 -

Granatapfelsaft, Olivenöl, Essig und Ahornsirup zusammen mit Datteln, Apfel und Petersilie unter den Rotkohl mischen und Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern verteilen, Feta darüber bröseln und mit Sesam garniert servieren.