

Rezept

Rotkohl-Rohkostsalat



© Thorsten Suedfels

Info

 30 Min.
Gesamtzeit

 leicht

 295 kcal
Kilokalorien

5 g
Eiweiß

19 g
Fett

26 g
Kohlenhydrate

Zutaten für Portionen

1 **Zitrone**

500 g **Rotkohl**

Meersalz

1 **Apfel** ca. 150 g

3 **Karotten** ca. 300 g

0,5 Bund **Schnittlauch**

4 Stängel **Petersilie** glatt

6 EL **Olivenöl**

Pfeffer

0,5 **Baguettebrot**

Zubereitung

1. Zitrone heiß abspülen und trocknen. Schale abreiben. Saft auspressen. Strunk vom Rotkohl entfernen. Kohl in feine Streifen schneiden. Mit 1/2 TL Salz und 2 EL Zitronensaft mischen und 1 Minute mit den Händen kräftig kneten. Gehäuse vom Apfel ausstechen. Apfel in Scheiben hobeln. Sofort mit 2 EL Zitronensaft mischen. Karotten schälen. In Scheiben hobeln.
2. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Petersilienblätter fein hacken. Kräuter mit 4 EL Öl vermischen. Rotkohl mit Zitronenschale, Karotten, Äpfeln und restlichem Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brot schräg in Scheiben schneiden. In einer (Grill)-Pfanne auf beiden Seiten rösten.
3. Salat mit den Broten anrichten. Kräuteröl über die Brote geben. Mit etwas Salz würzen.