Weißkohl-Rohkostsalat

in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung RLP

Zutaten und Zubereitung (für 4 Personen)

800 g Weiß- oder Spitzkohl 2 Äpfel (Boskopp) Salz, Pfeffer 2 EL Himbeeressig oder Weißweinessig 4 EL Rapsöl 50 g Sonnenblumenkerne 50 g Pinienkerne

Kohl vierteln, Strunk entfernen und fein schneiden. Äpfel schälen und grob raspeln. Salz und Pfeffer mit Himbeeressig oder Weißweinessig und Rapsöl mischen. Kohl in die Marinade geben. Sonnenblumenkerne und Pinienkerne in einer Pfanne trocken rösten, zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den obigen Artikel versenden
E-Mail-Adresse des Empfängers:

Ihre E-Mail-Adresse:

Was möchten Sie gerne senden?

○ Nur den Link
○ Den ganzen Text

Kommentar

Spam-Schutz

Aus Gründen der Sicherheit ist dieses Formular mit einem Schutz gegen unerwünschte E-Mails (Spam) versehen.

Nachricht senden