



Dauer: //\littel
Kategorie: Beilagen Vorspeisen und Salate Vegetarisch
Saison: Ganzjährig
Für: 4 Personen
Verfasst von: Margret Gimpl

Zutaten

Salat

400 G	Weißkraut
200 G	Karotten
200 G	Äpfel
80 G	Zwiebel
1 GESTRICHEN TL	NER Salz

Datteln

		Sesam
Marinade		
••	15 G	Honig
• •	•••••	Saft einer Orange
• •	30 G	Balsamico Essig bianco
••		Öl
• •	120 G	Sauerrahm
••	2 TL	scharfer Senf
• •	2 TL	Sojasauce
• •	1 TL	Currypulver
• •	2 MAL MESSERSPIT	ZKümmel gemahlen
• •	2 MAL PRISE	Muskat gemahlen
• •	•••••	Chiliflocken nach Geschmack

Zubereitung

Salat

- 1. Weißkraut fein nudelig schneiden.
- 2. Geschnittenes Kraut salzen und kräftig kneten und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.
- 3. Karotten grob raspeln, die Äpfel fein raspeln und gemeinsam mit der fein gehackten Zwiebel zum Kraut geben. Und die Rohkostzutaten durchmischen.

- **4.** Marinade zur Rohkostmischung geben. Den Salat unbedingt noch eine halbe Stunde durchziehen lassen.
- 5. Salat abschmecken, eventuell mit Datteln und Sesam anrichten und servieren.

Marinade

1. Für die Marinade alle Zutaten ordentlich miteinander verrühren bzw. verschütteln.

Dieser Salat eignet sich auch hervorragend als Rohkost-Vorspeise!