

# Apfel-Rotkohl-Salat mit Tête de Moine

Zeit gesamt  
45min



Zubereitungszeit  
45min



Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Rotkohl, frisch	500 g
Salz	
Zucker	1 TL
Äpfel, grün	1 St.
Kaki	1 St.
Haselnusskerne, ganz	30 g
Petersilie, frisch	15 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Orangen	0.5 St.
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Honig	1 EL
Senf	1 EL
Weißweinessig	2 EL
Olivenöl	4 EL
Tete de Moine	120 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel

1. Rotkohl waschen, unschöne Blätter entfernen, vierteln und in dünne Streifen schneiden oder hobeln. In einer Schüssel Rotkohl mit Salz und Zucker würzen und mit den Händen verkneten, bis er beginnt zusammenzufallen.
2. Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Anschließend in schmale Spalten schneiden. Kaki waschen und in kleine Würfel schneiden.
3. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend grob hacken. Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken.
4. Orange waschen, trocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Beides mit Honig, Senf, Essig und Olivenöl verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Rotkohl mit der Hälfte des Dressings und den Kräutern vermischen und auf Tellern anrichten. Apfelspalten, Kaki, Haselnüsse und Tête-de-Moine-Käse darauf verteilen und mit dem übrigen Dressing beträufeln.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	233 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	12 g