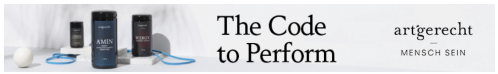


TIME2TRI Rezept-Tipp: winterlicher Rotkohl-Salat

Vorbereiten	Zubereiten	Niveau
20	**120**	**Mittel**
Minuten	Minuten	☆ ★ ☆

Zutaten

- 1 kleiner Rotkohl (ca. 700g)
- 3 große Möhren
- 2 kleine Äpfel (säuerliche Sorte, zB Elstar)
- 100g geröstete und gehackte Mandeln
- 4 EL Omega3-Öl (gibt es in vielen Bio-Läden bereits fertig gemischt, alternativ Walnussöl oder Rapsöl)
- 2 EL Balsamico Essig
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Zimt
- Saft von 1/2 Zitrone
- Saft von 1/2 Orange



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

1.) Den Rotkohl, die Möhren und die Äpfel fein hobeln. Dabei am Besten Gummihandschuhe tragen, da der Rotkohl die Haut verfärben kann.

2.) Mandeln, Zitronensaft, Orangensaft, Zimt, Essig und Öl dazugeben

3.) Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken

4.) Den Salat mit beiden Händen (auch hier wieder Handschuhe tragen!) kräftig durchkneten - dadurch brechen die Zellwände auf und das Rotkraut wird weicher und leichter verdaulich.

5.) Den Salat am Besten im Kühlschrank für ein paar Stunden ziehen lassen.

© 2026 TIME2TRI GmbH