

Wintersalat im grünen Kranz

- für 4 Personen -

Zutaten:

600 g festkochende Kartoffeln
250 g Weißkraut
4 EL Essig
2 TL gekörntes Brühpulver
Salz, schwarzer Pfeffer
2 TL Senf
4 EL Rapsöl
200 g Äpfel
200 g roter Paprika
1 EL Petersilie (frisch gehackt)
50 g Rapünzchen

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, dämpfen · Weißkraut in feine Streifen schneiden
· 1/8 l heißes Wasser mit dem Essig, gekörntem Brühpulver, Öl, Senf, Salz und Pfeffer verrühren · Kraut mit heißer Marinade übergießen · Paprika, Äpfel und gepellte Kartoffeln in Würfel schneiden und untermischen, 30 Min. ziehen lassen · mit Petersilie alles bestreuen, Rapünzchen zum Garnieren verwenden

Nährwertangaben:

1 Portion = 262 kcal, 3,41 g Ball., 0 mg tier. Chol.
2 KHE