

Rohkost aus Kraut, Apfel und Sprossen



Rezept für 4 Portionen

Dauer: ca. 15 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Krautkopf / Weißkohl / Weißkraut	½ Stk.
Sonnenblumenöl	2 Esslöffel
Schlagobers / Rahm / Schlagsahne	100 ml
Salz	2 Prise(n)
Tafelapfel / Tafeläpfel	1 Stk.
Sprossen	1 Tasse(n) / Glas
Rote Rüben / Rote Bete	1 Stk.
Schinken	4 Scheibe(n)
Apfelessig	2 Esslöffel
Gemahlener Kreuzkümmel / Schwarzkümmel	1 Prise(n)
Bienenhonig	1 Teelöffel

Zubereitung:

Das Weißkraut hobeln und mit Salz kurz kneten bis es weich ist.
Apfelstücke, Sprossen, rote Rübe in Würfel, und Schinkenstücke zugeben.

Dressing: Sonnenblumenöl, Schlagobers, Apfelessig, gemahlener Kümmel, 1 Prise Salz und 1 TL Honig verrühren und über den Salat gießen.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-2250-Rohkost-aus-Kraut-Apfel-und-Sprossen.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at