

# Rotkohl-Apfel-Salat mit Grapefruit

---

Rotkohl-Apfel-Salat mit Grapefruit

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Menu: [13.11.2024](#)

Creation: [Marco Beng](#)

## ZUTATEN für 4 Personen

0.5 St. Rotkohl  
2 St. Äpfel, rot  
1 Stück Rüebli  
3 EL Öl (z.B Olivenöl)  
3EL Balsamicoessig o. Weisswein  
Senf 1 TL  
1 TL Zucker (oder 2 TL Honig)  
0.5 TL Zimt  
Prise Salz  
Prise schwarzer Pfeffer  
1 St. Grapefruit  
10g Schnittlauch, frisch  
5 EL Cashewkerne

1. Rotkohl waschen, unschöne Blätter entfernen, vierteln, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden oder hobeln.
2. Äpfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in feine Scheiben schneiden.
3. Rüebli schälen, Enden entfernen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.
4. In einer Schüssel Öl mit Essig, Senf, Zucker, Zimt, Salz und Pfeffer verrühren. Alles mit dem Dressing gut vermengen.
5. Grapefruit mit einem scharfen Messer schälen, sodass die weiße Innenhaut auch entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Filets ausschneiden.
6. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden.
7. Cashewkerne grob hacken.
8. Alles mit dem Salat vermengen und Rotkohl-Apfel-Salat mit Grapefruit servieren.

Tipp: Der Salat schmeckt besser, wenn du ihn mit dem Dressing vermengst und ca. 30 Min. ziehen lässt.