Radio Life Channel
Witzbergstrasse 23
CH-8330 Pfäffikon
Tel. 044 953 35 35
E-Mail: erf@erf.ch

lifechannel.ch

Chefkoch Ramon Waser empfiehlt:

Apfel-Weisskohl-Salat

Zubereitung

- Den Weisskohl rüsten, vierteln, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden
- Weisskohl in einer Schüssel mit etwas Salz bestreuen und gut durchkneten
- Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden
- Petersilie grob zupfen
- Joghurt, Honig, Rapsöl, Apfelessig und Senf zusammen gut vermischen
- Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Walnüsse in einer heissen Pfanne kurz rösten
- Die Apfelscheiben zum Weisskohl geben
- Die Vinaigrette über den Salat giessen und gut vermischen
- Den Salat auf vier Teller verteilen, die Petersilie darüber streuen und die Walnüsse darauf verteilen

Zutaten

800 g	*Weisskohl*
2	*Äpfel*
½ Bund	*Petersilie*
25 g	*Joghurt*
1 EL	*Honig*
3 EL	*Rapsöl*
2 EL	*Apfelessig*
1 EL	*Djion-Senf*
40 g	*Walnüsse*
	Salz, Pfeffer