

- [1.: Impressum.](#) |
- [2.: Datenschutzerklärung.](#) |
- [3.: Kontakt.](#)

www.Heimat-schmeckt.de / [Rezepte](#) / [Salate](#)

Weißkohl-Rohkostsalat

in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung RLP

Zutaten und Zubereitung (für 4 Personen)

800 g Weiß- oder Spitzkohl 2 Äpfel (Boskopp) Salz, Pfeffer 2 EL Himbeeressig oder Weißweinessig 4 EL Rapsöl 50 g Sonnenblumenkerne 50 g Pinienkerne

Kohl vierteln, Strunk entfernen und fein schneiden. Äpfel schälen und grob raspeln. Salz und Pfeffer mit Himbeeressig oder Weißweinessig und Rapsöl mischen. Kohl in die Marinade geben. Sonnenblumenkerne und Pinienkerne in einer Pfanne trocken rösten, zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.
