



🕒 25 Min



Rotkraut-Salat

Zutaten für 6 Portionen:

- ½ Kopf Rotkraut
- 2 Äpfel (z. B. Elstar)
- 5 EL Apfelessig
- 4 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer

Dauer:

Zubereitung ca. 25 Minuten

Zubereitung:

Äpfel waschen, schälen und in Stücke schneiden. 100ml Wasser und die Äpfel aufkochen und zugedeckt bei geringer Hitze 5 min dünsten. Pürieren und mit Zimt abschmecken.

Variation:

Da Krautsalat bei Kindern nicht immer gut ankommt, kann das Rotkraut und die Äpfel in einer Küchenmaschine fein geraspelt werden. Eine andere Konsistenz (hier feiner als beim Hobel) kann manchmal auch dazu führen, dass es Kinder lieber mögen.

