



Kohlrabi-Äpfel-Salat

Zutaten

- 600 g Kohlrabi
- 250 g Äpfel
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Maggi Würzmischung 4 , für knackige Salate
- 1 TL Honig, flüssig
- 4 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 Bund Schnittlauch
- 3 EL Haselnusskerne, gehobelt

Zubereitung

1. Kohlrabi putzen, schälen, vierteln, in Scheiben hobeln und in eine große Schüssel geben.
2. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben hobeln. Mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.
3. Für das Dressing: Apfelessig mit Maggi Würzmischung 4, Honig und THOMY Reines Sonnenblumenöl verrühren.
4. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Alle Zutaten mit dem Dressing gut miteinander vermischen und ca. 15-20 Min. durchziehen lassen. Mit Haselnusskerne bestreuen. Dazu passt gegrillte Hähnchenbrust.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	12 g
Energie	165 kcal
Fett	11 g
Protein	3 g

🕒 37 Minuten

⊕ 6 Portionen