

VEGETARISCHER KRAUTSALAT MIT ÄPFELN, WALNÜSSEN UND KAROTTEN-TORTILLA-STREIFEN

🕒 40 MIN

🌿 VEGETARISCH

🌾 GLUTENFREI

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1/3 - 1/2 Weißkohl, je nach

Größe

1/3 - 1/2 Rotkohl, je nach

Größe

2 Karotten

2 Äpfel

2 Handvoll Walnüsse

2 Handvoll Cranberries

2 Vollgemüse Tortillas Karotte

DRESSING:

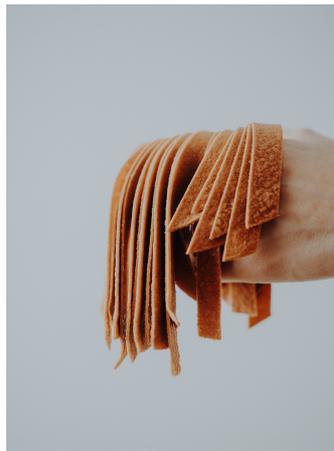
180 g griechischer Joghurt

1,5 EL Apfelessig

1,5 EL Honig

1,5 TL Dijon Senf

Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG:

Ofen auf 250 Grad vorheizen. Die beiden Kohlsorten vom harten Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Kohlhälften können auch nochmal geviertelt und dann in Streifen geschnitten werden. Karotten schälen und grob raspeln. Äpfel vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Walnüsse grob hacken. Alle Salatzutaten in eine große Schüssel geben.

Karotten Tortillas halbieren und in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und in ca. 10-15 Minuten im Ofen leicht knusprig backen. Dabei aufpassen, dass die Streifen nicht zu dunkel werden.

Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren und das Dressing gut mit dem Salat vermischen. Salat auf vier Teller verteilen und mit den knusprigen Karotten Tortilla-Streifen belegt servieren.

Tipp: Der Salat kann sehr gut vorbereitet werden. Es schadet ihm nämlich gar nicht, wenn er einige Zeit durchzieht, ganz im Gegenteil.

