



 35 + 100
Minuten
Garzeit
Minuten

 Einfach

GEGRILLTER ROTKOHLSALAT MIT KARAMELLISIERTEN APFELSPALTEN

Rotkrautsalat der Extraklasse: Probier' jetzt den leckeren Klassiker in der gegrillten Variante mit saftigen Apfelspalten.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Für das Dressing des Rotkohlsalat Rezepts den Backofen auf 80°C (75°C Umluft) vorheizen. Knoblauchzehen abziehen. Pfefferschoten längs halbieren und entkernen. Zusammen mit Knoblauch auf einem Streifen Alufolie im Ofen zwei Stunden trocknen, um die Aromen zu intensivieren. Später Pfefferschoten sowie Knoblauch herausnehmen und mit 40 ml Essig, Gewürzen, Tomatensaft sowie 60 ml Olivenöl fein pürieren, dann mit Salz abschmecken.

SCHRITT 2

Backofen auf 140°C (130°C Umluft) stellen und ein Blech mit Backpapier belegen. Fladenbrot in feine Spalten schneiden, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln, salzen und 25-30 Minuten auf dem Blech im Ofen goldbraun backen.

SCHRITT 3

Für den Rotkrautsalat Rotkohl von Außenblättern sowie Strunk befreien, vierteln und in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze auf allen Schnittseiten garen. Den gegrillten Rotkohl anschließend in sehr feine Streifen schneiden, dann salzen, sorgfältig durchkneten und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Rotkohl mit Essig sowie Salz abschmecken.



 Zutaten

4 Portionen

FÜR DAS DRESSING

2 frische Knoblauchzehen
200 g rote Pfefferschoten
80 ml weißer Balsamessig
1 Messerspitze Kurkuma, Ingwer-, Zimt- und Paprikapulver edelsüß
50 ml Tomatensaft
80 ml Olivenöl
Salz

FÜR DAS BROT

200 g Fladenbrot

FÜR DEN APFELROTKOHL

500 g Rotkohl
300 g säuerliche Äpfel
30 g Butter
20 g Honig, ersatzweise Ahornsirup
10 ml Zitronensaft

FÜR DAS TOPPING

60 g Walnusskerne
370 g MILRAM PaprikaQuark

SCHRITT 4

Für die Äpfel diese waschen, in Spalten schneiden und entkernen, dann in einer Pfanne in brauner Butter anbraten. Mit Honig karamellisieren und mit Zitronensaft beträufeln. Walnüsse grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten. Rotkohlsalat mit Dressing, Apfelspalten, Walnüssen, Fladenbrot sowie PaprikaQuark anrichten. Fertig ist der köstliche Rotkohlsalat mit Apfelspalten.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2954/706

Fett (g): 44,3

Kohlenhydrate (g): 57,8

Eiweiß (g): 18,1