

Rezept

frischer Rotkohlsalat mit Avocado

Zutaten für ca. 2 Portionen: Arbeitszeit: ca. 15 min

- 0,5 Kopf Rotkohl
- 1 Avocado
- 100g Rucola
- 100g Tomaten frisch oder getrocknet
- 100g Kichererbsen
- 100g Fetakäse
- 1 Prise Rosmarin
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Essig
- 1 kleiner Schuss Agavendicksaft
- 1 Prise Oregano
- Salz und Pfeffer

Den Rotkohl von den äußeren Blättern befreien und in der Mitte halbieren. Den Strunk rausschneiden und den Kohl in feine Streifen hobeln. Aus dem Öl, dem Essig und den Gewürzen ein Dressing anrühren mit Agavendicksaft abschmecken falls es zu herb ist. Den Rucola waschen und abtropfen lassen. Die Avocado schälen, den Kern entnehmen und das Fruchtfleisch würfeln. Den Rotkohl nun erst einzeln mit dem Dressing vermengen und gut durchkneten damit er schön mürbe wird. Etwas ziehe lassen und nun alle übrigen Zutaten zugeben. Abschließend den Feta in Würfeln unterheben und servieren.

[Zurück](#)