

Rotkohlsalat mit Feta und Datteln

Rotkohl ist ein vitaler Tausendsassa: Das vor allem in Deutschland angebaute Gemüse stärkt dank wichtiger Nährstoffe das Immunsystem. Gerade in den kalten Monaten, wenn der Rotkohl vorwiegend geerntet wird, gibt es vergleichsweise wenige regionale Obst- und Gemüsearten, die unser Immunsystem auf Trab halten und uns vor Infekten bewahren. Der Rotkohl ist somit eine prima Alternative zu vitaminreichen Exoten, da er praktisch vor der Haustüre wächst.



Zutaten

- 0.5 Kopf Rotkohl
- 3 EL Olivenöl
- 0.5 Bund Petersilie
- 6 Datteln
- 150 g Feta
- 4 EL Salatkerne-Mix
- 1 TL Honig
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Zitrone (Saft)

Zubereitung:

Den Rotkohl in feine Streifen schneiden, waschen und trocken schütteln. Anschließend die Gemüsestreifen in 1 EL Öl kurz anschwitzen und beiseitestellen.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die sechs Datteln in Streifen schneiden und den Feta würfeln. Salatkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Restliches Öl mit Honig mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rotkohl mit Datteln und dem Feta mischen, Dressing unterheben.

Die gehackte Petersilie beimischen und den Salat mit Zitronensaft abschmecken.

Den knackigen Salat mit Kernen bestreut anrichten.

**Wir wünschen Ihnen guten Appetit
und bleiben Sie gesund!**

