

## Rotkohlsalat mit Sonnenblumenkernen

### Zutaten:

800 g Rotkohl  
Salz und Pfeffer  
1 Apfel  
100 ml Apfelsaft  
6 EL Weißweinessig  
4 TL Honig  
10 EL Rapsöl  
4 EL Sonnenblumenkerne

### Zubereitung:

Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, Kohl vierteln, den harten Strunk entfernen und die Viertel in feine Streifen schneiden oder hobeln. In einer Schüssel mit Salz vermengen und kräftig kneten (am besten mit Einweghandschuhen).

Den Apfel vierteln, entkernen, in feine Streifen schneiden und zu dem Rotkohl geben.

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Für das Dressing den Apfelsaft mit dem Essig, Öl, Honig, Salz und Pfeffer vermischen.

Das Dressing über den Rotkohl-Apfel-Salat geben und gut durchmischen. Zum Schluss die gerösteten Sonnenblumenkerne drüber geben.