

KABISSALAT MIT RASSIGEN KNUSPERNÜSSEN

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Ziehen lassen: ca. 1 Std.

2 EL Kräuternessig

4 EL Baumnuss- oder Rapsöl

¼ TL Zucker

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

600 g Rotkabis, geviertelt, Strunk entfernt

1 rote Zwiebel

3 EL Ahornsirup

2 EL helle (light) Sojasauce

1 EL Chiliflocken

100g Baumnusskerne

1. Essig, Öl und Zucker in einer Schüssel verrühren, würzen. Kabis und Zwiebel fein dazuhobeln, mischen, zugedeckt ca. 1 Std. ziehen lassen.
2. Ahornsirup und Sojasauce mit den Chiliflocken in einer kleinen Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 5 Min. sirupartig einköcheln.
3. Nüsse begeben, gut mischen, auf einem Backpapier verteilen, auskühlen, unter den Salat mischen.

Portion: 347 kcal, E 7g, Kh 16g, F 31g

