



Möhren-Rotkohlsalat



Zutaten für 4 Portionen

400 g Möhren
1 kleiner Rotkohl (ca. 800 g)
1 Zwiebel
½ Bund Petersilie
100 g Walnüsse
1 EL Zitronensaft
100 g Salatmayonnaise
120 g Naturjoghurt
1 EL Senf
Zucker
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Möhren schälen und raspeln. Die Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Rotkohl waschen, Strunk herausschneiden und den Kohl in Streifen schneiden. Den Kohl mit 1 TL Salz gut durchkneten.

Walnüsse klein hacken und in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Mayonnaise, Joghurt, Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker zu einem Dressing vermischen. Das Dressing mit den Möhren, dem Kohl und der Zwiebel vermischen und eine Stunde ziehen lassen.

Anschließend die Petersilie hacken und zusammen mit den Walnüssen unter den Salat heben.