

Bunter Rotkohlsalat

für 4 Personen

Zutaten:

300g Rotkohl
 200g Möhren
 100g Tomaten
 1 rote Zwiebel
 1 Romana- Salatherz
 1 Zitrone (Saft) (*alternativ: Limette*)
 ½ TL Salz
 4 EL Olivenöl
 1 TL Zucker
 etwas Pfeffer



Zubereitung:

1. Den Rotkohl halbieren, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.
Tipp: Du kannst auch gerne eine Reibe verwenden. Den Kohl in einem Sieb waschen.
2. Die Möhren schälen, waschen und ebenfalls reiben.
3. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Die Tomaten waschen und vierteln.
5. Den Romanasalat halbieren, Strunk entfernen und in Streifen schneiden.
Anschließend gut waschen.
6. Die Zitrone halbieren und pressen.
7. Verrühre nun alle Zutaten miteinander und schmecke den Salat mit Salz, Olivenöl, Pfeffer und Zucker ab.

***Hinweis:** Dieser Salat macht durch seine bunte Farbe richtig Freude auf dem Teller. Vorsicht bei dem Rezept, wenn ihr Probleme mit Histamin oder Fruktose habt!*

Guten Appetit