



Rotkohlsalat & Dattelpraline

Wenn es mal schnell gehen muss! Besonders in der kalten Jahreszeit ist es wichtig, dass wir uns ausgewogen ernähren. Dafür eignet sich z. B. Rotkohl. Mit einer Vielzahl an Antioxidantien stärkt er unser Immunsystem und ist zudem auch gesundheitsfördernd für Darm und Blut. Datteln als natürliche Zuckervariante eignen sich zudem hervorragend zum Naschen und zum Süßen des Salates. So einfach kann gesunde Ernährung sein.

Gesamtzeit: 10–15 Minuten

Zutaten (für 2 Portionen)

Für den Rotkohlsalat:

- ½ Rotkohl
- 1 Apfel
- 5-6 Medjoul-Datteln
- 1 Packung Schafskäse/Fetakäse (alternativ: Feto)
- Nüsse (z. B. Sonnenblumenkerne oder Cashew)
- Etwas Olivenöl
- Weißer Balsamico oder Apfelessig
- Salz
- Pfeffer

Für die Dattelpralinen:

- 5-6 Datteln
- Pistazienmuß, Tongabohnenmuß, Mandelmuß, o. Ä.
- Mandelsplitter

1 Den Rotkohl nochmal halbieren und in eine Schüssel reiben bzw. mit einem Messer in Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und miteinander vermischen.

Tipp: Für eine bessere Verträglichkeit den Rohkostsalat gut durchkneten und in der Pfanne andünsten, bis er lauwarm ist.

2 Das Kerngehäuse beim Apfel entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Kern der Datteln entfernen und diese in kleine Würfel schneiden. Den Feta würfeln und mit in die Schüssel.

3 Nun das Dressing aus Balsamico und das Olivenöl hinzufügen. Nach Geschmack nochmal mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Anschließend werden die Nüsse in die Schüssel gegeben. Alles gut durchmischen.

Für die Dattelpralinen:

Datteln halbieren und Kern entfernen. Mit dem ausgewählten Nussmuß bestreichen. Mit den Mandelsplittern dekorieren und fertig ist der gesunde Snack.

Tipp: Für beide Gerichte können die Nüsse bzw. Mandelsplitter für einen intensiveren Geschmack in einer Pfanne ohne Fett kurz angeröstet werden. Den Rest kann man einfach in einem Glas verwahren und z. B. für das nächste Müsli verwenden.

Guten Appetit!

Nährwerte für Rotkohlsalat pro 100 g (Originalrezept)

Kalorien: 300 kcal, Kohlenhydrate: 15,2 g, Eiweiß: 10,6 g, Fett: 22,6 g

Nährwerte für Dattelpralinen, pro Praline

Kalorien: 60 kcal, Kohlenhydrate: 5 g, Eiweiß: 1 g, Fett: 3 g

#healthyHUK