

REZEPTE FÜR SCHULE UND KITA

ROTKOHL SALAT MIT BIRNE UND ZIMT

Dieser knackiger Rotkohlsalat bekommt durch die Birne und den Zimt eine leicht winterliche Note. Das Gericht wurde von ProVeg-Schulungskoch Stefan Brandel und Ökotrophologin Edith Gätjen für die Schulverpflegung entwickelt.



Für 10 Kinderportionen:

Vorbereitung: 15 Minuten

Allergene: Soja

800	g	Rotkohl
2,5	g	Salz
200	g	Birnen
35	ml	Rapsöl
20	ml	Zitronensaft

Zimt, nach Belieben

Rosinen, optional

1. Den Rotkohl waschen, fein hobeln oder schneiden und mit dem Salz gut vermengen.
2. Die Birnen waschen oder schälen, mit dem Öl sowie dem Zitronensaft fein pürieren und mit dem Rotkohl vermischen.
3. Mit Zimt abschmecken und gegebenenfalls mit Rosinen verfeinern.

Rezepthinweise:

Statt der Birnen können auch Äpfel oder Mangos verwendet werden. Der Rotkohl lässt sich gut durch Weißkohl ersetzen. Der Rotkohlsalat schmeckt besonders lecker zu dem **Seitan-Ragout mit Pilzen und Vollkorn-Spirelli**.

Energie	Kohlenhydrate	Protein	Fett	Ballaststoffe	Vitamin E
65,2 kcal	8,0 g	1,3 g	3,7 g	2,6 g	2,11 mg

Vitamin B1	Vitamin B9	Vitamin C	Calcium	Magnesium	Eisen
60,0 µg	31,0 µg	47,4 mg	33,7 mg	15,1 mg	0,4 mg

**Nährwertangaben pro Portion*