

# Kohlrabi – Apfel – Salat

(Für 2 Personen)

## Zutaten:

300g Kohlrabi  
½ TL Salz  
2 EL Pinienkerne  
1 EL fein gehackte Thymianblätter  
3 EL Weißweinessig  
1 TL Honig  
Salz, Pfeffer  
1 EL Olivenöl  
1 roter Apfel

## Zubereitung:

1. Kohlrabi schälen, vierteln und in sehr dünne Scheiben hobeln. Scheiben mit ½ TL Salz bestreuen, vorsichtig mischen und 10 Minuten ziehen lassen.
2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.  
Thymian mit Weißwein, Honig, etwas Salz, Pfeffer und Öl verschlagen (evtl. etwas Wasser zufügen).
3. Den Apfel vierteln, entkernen, ebenfalls in sehr dünne Scheiben hobeln und sofort mit der Sauce mischen. Kohlrabi trocken tupfen, ebenfalls unter die Sauce mischen und mit Pinienkernen bestreuen.

			kcal	EW g	F g	KH g	Bst g
<b>Kohlrabi-Apfel-Salat</b>							
300	g	Kohlrabi frisch	75	6,0	0	11	4,5
2	EL (10g)	Pinienkern frisch	58	2,4	5	1	0,7
1	TL (5g)	HONIG (BLUETENHONIG)	15	0,0		4	
1	EL (10g)	Olivenöl	88	0,0	10	0	0,0
1	Stück (120g)	Apfel frisch	62	0,4	0	14	2,4
<b>Gesamtsumme:</b>			<b>298</b>	<b>8,8</b>	<b>16</b>	<b>29</b>	<b>7,6</b>
<b>Gesamtsumme/2,00:</b>			<b>149</b>	<b>4,4</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>3,8</b>