

# APFEL-ROTKOHL SALAT MIT COUSCOUS



## Zutaten für ca. 5 Portionen:

500g Rotkohl  
125g Couscous  
Olivenöl  
Salz, Gemüsebrühe, Pfeffer  
Wasser  
Mandeln (handvoll)  
Cranberries, getrocknet ca. 3 EL  
1 Apfel, eher säuerlich z.B. Topaz  
1 Zwiebel, am besten rot  
halbe Zitrone (Saft davon)  
250ml Joghurt  
1 EL Ahornsirup  
1 TL Senf

## Zubereitung:

Den Rotkohl halbieren, Strunk entfernen und nochmal teilen. Dann in möglichst sehr feine Streifen schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit 2 EL Olivenöl und Salz beträufeln und gut durchmischen. Dann zur Seite stellen und in der Zwischenzeit den Couscous nach Packungsanleitung mit etwas Gemüsebrühe zubereiten und ebenfalls für ca. 10 Minuten zur Seite stellen. Die Nüsse zerkleinern und in einer beschichteten Pfanne ohne Öl etc. anrösten. Apfel waschen, entkernen und in feine Stücke schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit er nicht braun wird. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Dann zum Couscous etwas Olivenöl geben und durchmischen. Dressing zubereiten: Joghurt, Senf, 2 EL Öl, Ahornsirup und Zitronensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Dann alle Zutaten miteinander vermengen und nochmals abschmecken.

---