



Lauwarmer Rotkrautsalat

Zutaten (2 Portionen oder 4 Vorpeisenportionen)

- 1 Tasse Quinoa (100 g, oder Bulgur, Hirse,..)
- 300 g Rotkraut
- ½ kleine Zwiebel
- Etwas Zitronensaft
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Apfelessig
- 3 getrocknete Datteln
- 1 kl Handvoll Walnüsse
- 1 EL Honig
- 1 gute Prise Zimt
- 75 g Feta
- Salz, Pfeffer
- 1 Handvoll Petersilie



Zubereitung

2 Tassen Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und 1 Tasse Quinoa zugeben und zugedeckt 10 Minuten kochen lassen. Herdplatte ausschalten und noch weitere 5-7 Minuten darauf stehen lassen.

Inzwischen Rotkraut putzen, den dicken Strunk keilförmig herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Den Zwiebel fein hacken. Beides in einer Schüssel mit Salz würzen, etwas Zitronensaft dazugeben und mit den Händen kräftig durchkneten. Öl in der Pfanne erhitzen. Die Krautmischung darin bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Essig, Zimt, Honig und Salz würzen und 5 Min. weiterdünsten lassen.

Datteln in Ringe schneiden, Walnüsse hacken und am Ende zum Kraut dazugeben. Feta in kleine Würfel schneiden, Petersilie fein hacken. Alles gut miteinander vermengen und anrichten. Bei Bedarf noch Essig dazugeben.