



Rotkohlsalat mit Linsen, Trauben und Blauschimmelkäse

Zubereitung

Linsen zusammen mit Lorbeerblatt, Thymian und Kreuzkümmel in ungesalzenem Wasser 20 Minuten kochen.

Strunk vom Kohl entfernen und den Kohl dann auf dem Gemüsehobel in sehr feine Streifen hobeln.

Trauben halbieren und entkernen.

Zwiebel schälen und in sehr dünne Ringe schneiden. Blättchen vom Estragon abzupfen.

Öl, Essig und Honig mit etwas Salz und Pfeffer verrühren.

Linsen abgießen und noch heiß in einer Schüssel mit Kohl und Zwiebeln mischen.

Mit der Vinaigrette übergießen und 30 Minuten ziehen lassen. Auf Portionstellern verteilen, mit Trauben und Estragon garnieren, den Käse darüber bröckeln.

Noch lauwarm servieren. SUPER LECKER und SEHR GESUND!

Ein herbstlicher Hochgenuss!

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAFamilie-Fan Inge Emmert.

Zutaten

400 g Rotkohl

125 g Berglinsen

1 Zweig Thymian

1 Lorbeerblatt

1 Prise Kreuzkümmel

200 g blaue Trauben

1 große rote Zwiebel

einige Zweige Estragon

150 g milden Blauschimmelkäse.

Für die Vinaigrette:

6 EL Bona Pflanzenöl

3 EL Balsamicoessig

1 EL Honig

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle