

ZOLLNER IS(S)T GESUND - REZEPTE

FELDSALAT MIT ROTKOHL UND FETA



Zutaten für 2 Personen

75g	Feldsalat
150g	Rotkohl
25g	Sonnenblumenkerne
100g	Fetakäse
2 EL	Olivenöl
0,5 EL	Senf
0,5 EL	Honig
0,5 EL	Balsamico
	Pfeffer, Salz



Vorbereitung:

1. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Abkühlen lassen
2. Feldsalat waschen und putzen. Gründlich abtropfen lassen



Let's cook:

3. Rotkohl in möglichst feine Streifen schneiden oder hobeln
4. In einer großen Schüssel kräftig mit dem Salz verkneten und etwas durchziehen lassen
5. Öl, Balsamico, Senf und Sirup zu einem Dressing verrühren und mit Pfeffer abschmecken
6. Fetakäse in mundgerechte Würfel schneiden
7. Feldsalat, Dressing und Fetakäse zum Rotkohl geben. Alles vorsichtig vermengen und Eventuell nachsalzen
8. Salat mit Sonnenblumenkernen bestreuen und servieren



Tipps und Variationen:

- Rotkohl liefert wertvolle Ballaststoffe, Vitamin C und Vitamin K
- Weiße Vitalstoffbombe: Neben einer fleischfreien Eiweißquelle und dem „Powervitamin“ B3, bietet Feta einen hohen Anteil Vitamin A, was aufgrund des Fettgehalts ideal verwertet werden kann



Social & Health
— Weil du es uns wert bist! —
florian_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Stefan Scheibeck
09461 9408 - 21
stefan.scheibeck@by.aok.de