

03. Salate

Krautsalat mit Datteln und Cashewkernen [Nr.350]

Menge: Für 4 Personen

Zutaten:

60 g	Datteln, entsteint
1 Stück	Knoblauchzehe, klein
500 g	Spitzkohl, in Stücken
200 g	Karotten, in Stücken
1 Stück	Apfel, in Stücken
½ Bund	Petersilie, abgezupft
½ Bund	Schnittlauch, in feinen Röllchen
70 g	Cashewkerne, geröstet, gesalzen
20 g	Honig, flüssig
20 g	Weißweinessig
2 Spritzer	Zitronensaft
150 g	Crème fraîche
1 TL	Kräutersalz
¼ TL	Pfeffer

**Zubereitung:**

-
1. Datteln und Knoblauch in sehr feine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
 2. Spitzkohl in kleine Stücke schneiden und in die Schüssel geben.
 3. Karotten und Apfel reiben und in die Schüssel geben
 4. Cashewkerne mit einem Mixer zerkleinern und in die Schüssel geben
 5. Petersilie, Schnittlauch mit dem Messer feinhacken und mit Honig, Essig, Zitronensaft, Crème fraîche, Salz und Pfeffer ebenfalls in die Schüssel geben.
 6. Alles gut durchmischen und abschmecken
 7. Kurz ziehen lassen und servieren.

Zubereitung mit dem Thermomix

1. Datteln und Knoblauch in den Mixtopf geben, **6 Sek./Stufe 9** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
2. 300 g Spitzkohl zugeben, **10 Sek./Stufe 4.5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.
3. Den restlichen Spitzkohl in den Mixtopf geben, **7 Sek./Stufe 4.5** zerkleinern und in die Schüssel zugeben.
4. Karotten, Apfel, Petersilie, Schnittlauch, Cashewkerne, Honig, Essig, Zitronensaft, Crème fraîche, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 4** zerkleinern, in die Schüssel zugeben, gut mit dem Spatel vermischen, abschmecken und servieren.