

Winter-Salat-Rezept



Rotkohl-Orangen-Salat

für 4 – 6 Personen, vegan, Zubereitungszeit 30 Minuten plus Wartezeit



Zutaten:

500 g	Rotkohl (ca. ½ Kopf)
3 EL	Aceto balsamico
3 EL	Rapsöl
1	Orange, mittelgroß
1 TL	Agavendicksaft
1 TL	Salz
	Pfeffer
2-3 EL	Zitronensaft
1 Prise	Zimt

Zubereitung:

Den Rotkohl putzen, waschen, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden und anschließend grob quer hacken. Hilfreich ist ein Alleschneider oder eine Küchenmaschine mit Raspelwerk.

Den Kohl in eine Schüssel geben, mit 1 TL Salz verkneten und Essig und Öl dazugeben. Das Kneten sorgt für eine weichere Konsistenz und die weiteren Zutaten werden besser aufgenommen.

Für ca. 2-3 Stunden (oder über Nacht) stehen lassen.

Die Orange waschen, schälen und die Segmente in kleine Stücke schneiden. Mit dem Zitronensaft und etwas Agavendicksaft zum Rotkohl geben und ca. 10 bis 15 Minuten ziehen lassen.

Tipp:

Ergänzt mit Ziegenfrischkäse-Taler oder Schafskäse ist dieser Salat eine attraktive Vorspeise.

Der restliche Rotkohl hält sich im Gemüsefach des Kühlschranks mindestens 2 Wochen.

Varianten:

Anstelle von Orangen schmeckt der Salat auch gut mit dünnen Apfelscheiben und ein paar Rosinen. Die Zugabe von 1 EL Creme fraiche gibt dem Salat nochmal eine etwas andere Geschmacksvariante.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte