

Winter-Salat-Rezept



Rotkohl-Rohkost mit Linsen

für 4 Personen, vegetarisch, Zubereitungszeit 60 Minuten plus Wartezeit



Zutaten:

300 g	Rotkohl (ca. ¼ Kopf)
3 EL	Rapsöl oder Haselnussöl
3 EL	Rotweinessig
1 TL	Salz
	Pfeffer
150 g	Puy-, Beluga oder Berg-Linsen
500 ml	Gemüsebrühe
50 g	Gehackte Haselnüsse

Zubereitung:

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

Den Kohl in eine Schüssel geben und mit 1 TL Salz bestreuen und mit 1 EL Öl sowie 1 EL Rotweinessig beträufeln. Alles einige Minuten kneten und 2 bis 3 Stunden (oder über Nacht) durchziehen lassen.

Linsen mit der Gemüsebrühe aufkochen und ca. 20 bis 30 Minuten köcheln lassen.

Mit dem Rotkohl mischen, restliches Öl und Essig hinzugeben und gut verrühren.

Die gehackten Haselnüsse untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Mit einem Stück gebratenem Schafskäse ergibt dieser Salat eine sättigende Mahlzeit.

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

Varianten:

Anstelle der Haselnüsse können auch klein gehackte Walnüsse untergehoben werden.

Werden die Nüsse vorher noch in einer Pfanne trocken geröstet, ergibt dies eine besondere Geschmacksnote.

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