

Knackig trifft fruchtig: Rotkohl-Orangen-Salat

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

1/2 Kopf Rotkohl
2 Orangen
1 Grapefruit
2 Esslöffel Apfelessig
1 Esslöffel Agavensirup
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
1 Teelöffel Zucker
Salz, Pfeffer
50 g Sonnenblumenkerne

Knackiger Rotkohl und säuerliche Orangen verwandeln sich mit gerösteten Sonnenblumenkernen zu einem fruchtig frischen Wintersalat. Eine große Schüssel voller Farbenfreude, die sich in Sachen Knackigkeit eine glatte 1 absolut verdient hat.

- 1 -

Die äußeren Blätter vom Rotkohl entfernen. Kohlkopf vierteln, Strunk entfernen und Kohl in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit 2 TL Salz und 1 EL Öl vermengen. Mit den Händen 2 Minuten kneten.

- 2 -

Eine Orange halbieren und auspressen. Fruchtsaft mit Apfelessig, Agavensirup und restlichem Öl verquirlen. Über den Kohl geben. Grapefruit und zweite Orange filetieren und unter den Rotkohl mischen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

- 3 -

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne rösten und über den Salat geben.