ROTKOHLSALAT MIT APFELSINE

geschrieben von Karin Knorr | 1. März 2012

Wieder ein leckerer Salat, der im Winter gern gegessen wird, da er viele Vitamine und Mineralstoffe zu bieten hat. Hier habe ich ein wenig experimentiert. Dieses Ergebnis hat uns am besten geschmeckt. Esst ihr gern Rohkost? Wie bereitet ihr diesen Salat zu. Ich freue mich über eure Anregungen.

Zutaten für 6 Portionen:

- 500 g Rotkohl
- 2 Apfelsinen
- 1 Pampelmuse/Grapefruit
- 100 g Fenchelknolle
- 20 g Ingwer
- Saft einer halben Zitrone
- 2 TL Honig
- 2 TL Sojasoße
- 1 kleines Stück Chili
- Frühlingszwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Vom Rotkohl den Strunk entfernen und den Rest in feine Streifen schneiden. Ebenfalls den Fenchel. Die Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden. Ingwer pressen und Chili klein hacken. Eine Apfelsine auspressen und den Saft davon mit dem Öl, Honig und Sojasoße verrühren. Alles in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zirka eine halbe Stunde ziehen lassen. Die verbliebene Apfelsine und die Grapefruit/Pampelmuse filetieren und mit dem Salat anrichten.

Tipp: Wer es mag, kann zusätzlich 1-2 EL Walnussöl verwenden und mit einer Hand voll Walnüsse garnieren.

Weitere Kohlrezepte: Kohlsuppe,

Mit diesem Rezepttipp wünsche ich euch viele Eigenkreationen

eure Karin Knorr