

Rotkohlsalat mit Orangen

Zutaten | 4 Portionen

½ Kopf	Rotkohl
1 EL	Salz
4	Orangen
3 EL	Apfelkraut
3 EL	Balsamicoessig
	Pfeffer
10	Walnüsse
50 g	Bauernkäse, gerieben

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Rotkohl putzen, Strunk entfernen und fein reiben.
- Kohl in eine Schüssel geben und mit einem Esslöffel Salz gut verkneten.
- 3 Orangen schälen, filetieren und in Stücke schneiden.
- Für das Dressing 1 Orange auspressen und den Saft mit Apfelkraut, Balsamicoessig und einer Prise Pfeffer verrühren.
- Den geriebenen Rotkohl mit dem Dressing und den Orangenfiletstücken gut vermengen, abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.
- Den Salat anrichten und mit Walnüssen und geriebenem Käse bestreut servieren.

Tipp:

Ein Löffel Joghurt oder Schmand verleiht dem Rotkohlsalat noch einmal eine Extraportion Frische.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 305 g

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
347 kcal	21,9 g	22,2 g	10,8 g	257 mg