

Tel . 07223 / 806 22 30
Fax. 07223 / 806 22 55
email:info@gaertnerhofdecker.de



Rezept für KW 19-27

Rotkohl-Orangen-Salat

1 Rotkohl
1 Prise Meersalz
2 Orangen
2-3 EL Weißweinessig
Pfeffer
flüssiger Honig
4-5 EL Rapsöl
2 EL Sonnenblumenkern

Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen. Den Kohlkopf vierteln und den harten Strunk keilförmig herausschneiden. Kohlviertel in feine Streifen schneiden. Mit 1 Prise Salz in einer Schüssel vermengen und 5 Min. kräftig kneten (am besten mit Einweghandschuhen). 1 Orange so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orange vierteln und in 1/2 cm dicke Stücke schneiden. 1 Orange auspressen. 100 ml Saft mit Weißweinessig, Pfeffer, Honig und Rapsöl verrühren. Rotkohl mit der Vinaigrette vermengen und mind. 10 Min. ziehen lassen. Inzwischen Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Orangenstücke vorsichtig unter den Rotkohl heben, evtl. mit Pfeffer und Salz nachwürzen. Mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.