

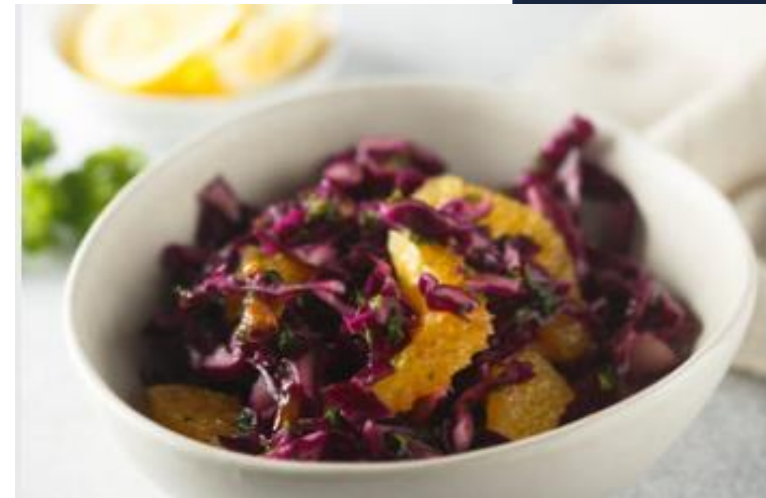


# Rotkohlsalat mit Orangen

Zutaten 4 Personen

Kcal. 224, 1 Portion

- 600 g Rotkohl
- Salz und Pfeffer
- 40 g Walnusskerne
- 40 g Petersilie (1 Handvoll)
- 1 Schalotte
- 2 Orangen
- 2 getrocknete Feigen (Soft-Feigen)
- 2 El Balsamessig
- 2 El Obstessig
- 1 El scharfer Senf
- 2 El Walnussöl
- 1 El Rapsöl



## Zubereitung

- Rotkohl von den äußeren Blättern befreien und waschen. Vierteln, Strunk entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden.
- Kohlstreifen in einer Schüssel mit 1 TL Salz vermengen und 4–5 Min. gut durchkneten, damit er möglichst zart wird.
- Nüsse grob hacken und in einer heißen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
- Schalotte schälen und fein würfeln.
- Eine Orange auspressen. Die zweite Orange rundherum mit einem scharfen Messer schälen, sodass keine weiße Haut mehr sichtbar ist. Dann vierteln und in kleine Stücke schneiden.
- Orangensaft mit Feigen, beiden Essigen, Senf und beiden Ölen in einen hohen Mixbecher geben.
- Dressing pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing mit Kohl und Orangen vermengen.
- Salat abschmecken. Mit Nüssen und Petersilie bestreuen und servieren.