



Unsere Rezeptempfehlung zur BioBox KW 25

Rotkohl-Orangen-Salat

Zutatenliste:

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

Zubereitung:

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.