

## Rezept

# Fächer-Süßkartoffel mit Rotkohl-Orangen-Salat

Ein Rezept von Fächer-Süßkartoffel mit Rotkohl-Orangen-Salat, am 28.06.2026

## Zutaten

### Für die Fächer-Süßkartoffel

- |   |  |      |                                  |
|---|--|------|----------------------------------|
| 2 | möglichst schlanke Süßkartoffeln (à ca. 350 g) | 4 EL | Olivenöl                         |
|   | Salz   |      | Pfeffer                          |
| 4 | Lorbeerblätter                                 | 1 EL | Panko (ersatzweise Semmelbrösel) |

### Für den Rotkohlsalat

- |      |  |          |               |
|------|--|----------|---------------|
| ½    | kleiner Rotkohl (ca. 300 g)              | 1        | rote Zwiebel  |
| 1 EL | Olivenöl                                 | 3 EL     | Rotweinessig  |
| 2 EL | Rohrohrzucker                            | 50 ml    | Gemüsebrühe   |
|      | Pfeffer                                  | 2 Prisen | Ras-el-Hanout |
| 2 EL | Walnusskerne (am besten frisch geknackt) | 1        | Orange        |
| 1    | Apfel                                    |          | Salz          |
| 3 EL | Nussöl (z. B. Walnussöl)                 |          |               |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 935 kcal, 53 g F, 10 g EW, 103 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Süßkartoffeln schälen und fächerartig einschneiden. Das Öl mit ½ TL Salz und Pfeffer verrühren. Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit Würzöl bestreichen. Die Lorbeerblätter kleiner brechen und in die Fächer der Süßkartoffeln verteilen. Die Panko-Brösel darüberstreuen. Kartoffeln ca. 1 Std. im heißen Ofen (Mitte) backen.
2. Inzwischen den Rotkohl putzen und ohne den Strunk in feinste Streifen hobeln. Zwiebel schälen, vierteln und in dünne Streifen schneiden. Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Kohl- und Zwiebelstreifen darin 2-3 Min. unter Wenden anbraten, mit Essig ablöschen. 1 ½ EL Zucker darüberstreuen. Brühe angießen und aufkochen. Salat in eine Schüssel geben und mit Pfeffer und 1 kräftigen Prise Ras el Hanout würzen.
3. Die Pfanne auswischen. Die Walnusskerne darin goldbraun rösten, dann auf einem Teller abkühlen lassen und grob hacken. Die Orange wie einen Apfel schälen, die weiße Haut dabei entfernen. Orangenfilets mit einem spitzen Messer über einer Schüssel aus den Häuten lösen, den Saft in der Schüssel auffangen. Ein paar schöne Filets beiseitelegen, die übrigen quer halbieren und vorsichtig unter den Rotkohl mischen. Den Apfel waschen, vierteln, ohne Kerngehäuse quer in dünne Scheibchen schneiden und unter den Salat mischen. Den aufgefängenen Orangensaft mit Salz, Pfeffer und dem Nussöl verrühren und unter den Salat mischen.

4. Den Salat nochmals mit Salz, Pfeffer und Ras el Hanout abschmecken und neben den Kartoffeln auf zwei Tellern anrichten, mit Orangenfilets und Walnüssen bestreuen.