

Rezept

Orangen-Kraut-Salat

Ein Rezept von Orangen-Kraut-Salat, am 30.03.2023

Zutaten

3	Orangen	1 Stange	Lauch
1 Dose	Sauerkraut (850 ml)	5 EL	Öl
	Salz		Pfeffer
100 ml	Gemüsebrühe	2 EL	Apfelessig
1 TL	Zucker		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Orangen schälen, auch die weiße Haut vollständig entfernen. Die Filets herausschneiden, den Saft auffangen. Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Sauerkraut abtropfen lassen.
2. 1 EL Öl erhitzen, Lauch kurz andünsten, salzen und pfeffern. Brühe dazugießen, aufkochen und 3 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen.
3. Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, Orangensaft und 4 EL Öl verrühren. Sauerkraut, Orangenfilets, Lauch und Vinaigrette vermengen. 30 Min. ziehen lassen. Salat abschmecken und anrichten. Dazu schmecken Bratwürstchen, Frikadellen oder Bratfisch.