

Rezept

Red Slaw

Ein Rezept von Red Slaw, am 16.12.2025

Zutaten

250 ml Orangensaft

½ kleiner Rotkohl (ca. 600 g)

Pfeffer

4 EL Olivenöl

1 roter Apfel (z. B. Braeburn)

2 Frühlingszwiebeln

2 EL Zucker

Salz

1 EL Senf

75 g getr. Cranberries (gezuckert)

50 g Walnusskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 19 g F, 5 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Orangensaft und Zucker in einen Topf geben, aufkochen und auf ca. 100 ml einkochen. Inzwischen den Rotkohl putzen, in feinste Streifen hobeln, salzen und mit den Händen 1 Min. kräftig kneten, damit er geschmeidiger wird (hierfür am besten Einweg-Handschuhe verwenden!). Den Orangensaft salzen, pfeffern und den Senf unterrühren. Das Öl unterschlagen und die Cranberrys dazugeben.
2. Den Apfel waschen, abtrocknen und mit der Schale in dünne Streifen hobeln. Mit dem Rotkohl in eine Schüssel geben und vermischen. Das Dressing mit den Cranberrys zugeben und alle Zutaten gründlich vermengen. Den Salat mind. 30 Min. durchziehen lassen und nochmals abschmecken.
3. Die Walnusskerne grob hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Den Salat anrichten und mit den Nüssen und den Zwiebelringen bestreuen.