

Rezept

Rotkohl mit Apfel-Bacon Salat

Ein Rezept von Rotkohl mit Apfel-Bacon Salat, am 19.04.2024

Zutaten

Kohlgemüse

- | | |
|------------------------------|-----------------|
| 1 Rotkohl (ca. 600 g) | 20 ml Öl |
| Salz | Pfeffer |

Kohlsauce

- | | |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 2 Schalotten | 50 g Sushi-Ingwer (Gari) |
| Abschnitte des Rotkohl (vom Kohlgemüse) | 20 ml Öl |
| 20 g Purple Curry (Gewürzmischung, Internetshop) | 50 ml Apfelessig |
| 300 ml Apfelsaft | 30 g Honig |
| 50 g Schmand | Salz und Pfeffer |

Apfel-Speck-Salat

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| 200 g Bacon-Würfel | 2 Schalotten |
| 2 Äpfel | ½ Bund Frühlingszwiebeln |
| 10 Stängel glatte Petersilie | Salz Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße Snack für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal, 32 g F, 12 g EW, 30 g KH

Zubereitung

- 1.** Kohlgemüse: Den Rotkohl waschen und von den äußeren Blättern befreien. Kohl achteln und bei jedem Stück genau so viel Strunk herauschneiden, dass die Blattschichten noch gut zusammengehalten werden. Die Abschnitte für die Sauce aufbewahren.
- 2.** In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Die Kohl-stücke salzen, in die Pfanne geben und bei kleiner Hitze rundherum ca. 8 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier entfetten. Mit Pfeffer würzen.
- 3.** Kohlsauce: Die Schalotten schälen und fein würfeln, den Sushi-Ingwer hacken. Die Kohlabschnitte etwas kleiner schneiden. Das Öl in einem hohen Topf erhitzen. Darin die Schalotten andünsten. Die Kohlabschnitte und das Curry dazugeben, salzen und 5 Min. mitdünsten. Dann den Sushi-Ingwer unterrühren und alles mit Essig und Apfelsaft ablöschen. Die Sauce bei mittlerer Hitze in 20 Min. auf die Hälfte einkochen. Honig und Schmand dazugeben und die Sauce mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Apfel-Speck-Salat: Bacon-Würfel in einer Pfanne bei mittlerer Hitze langsam auslassen. Die Schalotten schälen, fein würfeln, zum Bacon geben und kurz mit-dünsten. Wenn die Schalotten glasig sind, mit dem Bacon in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

5. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Alles mit dem Bacon und den Schalotten ver-mischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Anrichten: Die Kohlsauce auf weite Schüsseln oder Teller verteilen und die Kohlstücke hineinlegen. Den Apfel-Speck-Salat darübergeben.