

Rezept

Rotkohl mit Apfel-Bacon Salat

Ein Rezept von Rotkohl mit Apfel-Bacon Salat, am 17.05.2025

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 herausschneiden, 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.