

Rezept

Rotkohlsalat mit Birnen und Preiselbeerdressing

Ein Rezept von Rotkohlsalat mit Birnen und Preiselbeerdressing, am 29.05.2023

Zutaten

1	kleiner Rotkohl (ca. kg)		Salz
2	reife Birnen	1 EL	frisch gepresster Zitronensaft
200 ml	Apfel- oder Birnensaft	1/2	Zimtstange
2	Gewürznelken	2 EL	Preiselbeeren (aus dem Glas)
3 EL	Rotweinessig	4 EL	Sonnenblumenöl
	Pfeffer		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

Zubereitung

1. Die äußeren Blätter vom Rotkohl entfernen und den Kohl längs vierteln. Den harten Strunk jeweils herausschneiden und die Viertel in sehr feine Streifen hobeln. Kurz in heißes Wasser legen, dann in einem Sieb abtropfen lassen. Die Kohlstreifen in einer Schüssel mit 1 TL Salz mischen und mit den Händen kneten, bis sie weicher geworden sind.
2. Die Birnen schälen, vierteln und die Kerngehäuse herausschneiden. Die Birnenviertel längs in Spalten schneiden und mit dem Zitronensaft mischen. Den Apfel- oder Birnensaft mit der Zimtstange und den Nelken in einem Topf aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Über die Birnen gießen und abkühlen lassen. Dann Zimtstange und Nelken entfernen. Die Birnenspalten aus dem Sud nehmen und beiseitestellen.
3. Den Sud mit den Preiselbeeren und dem Essig verrühren und das Öl kräftig unterschlagen. Das Dressing mit dem Rotkohl mischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 1 Std. durchziehen lassen. Mit den marinierten Birnen anrichten.