Rezept

Rotkohlsalat mit Garnelen

Ein Rezept von Rotkohlsalat mit Garnelen, am 22.05.2025

Zutaten

400 g	Rotkohl
2	Frühlingszwiebeln
1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm lang)
1 EL	süß-scharfe Chilisacue
2 TL	geröstetes Sesamöl
	Pfeffer
1 EL	helles Sesamöl zum Braten
	Salz
½ Bund	Koriandergrün
2 EL	Weißweinessig
2 EL	Sojasauce (z. B. Tamari)
2 EL	Rapsöl
200 g	rohe geschälte Garnelen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 22 g F, 23 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Den Rotkohl putzen, waschen, vom Strunk befreien und in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden. Diese mit ½ TL Salz bestreuen und mit den Händen 2-3 Min. kräftig durchkneten (am besten Einweghandschuhe tragen). Frühlingszwiebeln putzen, waschen und weiße und hellgrüne Teile in feine Ringe schneiden. Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken.

2. Für das Dressing den Ingwer schälen und fein würfeln. Ingwer, Essig, Chilisauce, Sojasauce, Sesam- und Rapsöl in einer Schüssel gründlich verrühren. Rotkohlstreifen, Frühlingszwiebeln und Koriander untermischen und den Salat eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

3. Die Garnelen abbrausen und trocken tupfen. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen darin rundherum ca. 3 Min. anbraten, dabei salzen, dann aus der Pfanne nehmen, auf dem Salat anrichten und sofort servieren.