

Rezept

Rotkohlsalat mit Granatapfel und Haselnüssen

Ein Rezept von Rotkohlsalat mit Granatapfel und Haselnüssen, am 09.06.2026

Zutaten

500 g Rotkohl	Salz
1 Granatapfel	50 ml Himbeeressig
4 EL Orangensaft	1 EL Johannisbeergelee
Pfeffer	2 EL Haselnussöl
2 EL Sonnenblumenöl	2 EL Haselnusskerne

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. Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, Rotkohl vierteln und den Strunk herausschneiden. Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und mit 1/2 TL Salz bestreuen. Den Rotkohl mit den Händen tüchtig durchkneten, sodass er weicher wird. Granatapfel halbieren, die Kerne herauslösen, dabei den Saft auffangen.
2. Für die Salatsauce Essig, Orangensaft, Granatapfelsaft, Gelee, 1/4 TL Salz und Pfeffer verrühren. Beide Öle mit dem Schneebesen unterschlagen. Sauce mit dem Rotkohl und den Granatapfelkernen mischen. Salat zugedeckt 1-2 Std. durchziehen lassen.
3. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett ca. 5 Min. leicht anrösten, bis sie zu duften und bräunen anfangen. Die Nüsse abkühlen lassen und mit einem großen Messer grob hacken. Den Salat abschmecken, bei Bedarf nachwürzen und mit den Haselnüssen bestreut servieren.