

Rezept

Süß-scharfer Krautsalat

Ein Rezept von Süß-scharfer Krautsalat, am 31.05.2026

Zutaten

½ Weißkohl (ca. 500 g)	¼ Rotkohl (ca. 250 g)
300 g Möhren	2 Orangen
1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer (2 cm lang)
1 TL Ras-el-Hanout	3 EL Erdnussmus
4 EL Sojasauce	½ Bund frischer Koriander (ersatzweise Petersilie)
50 g getrocknete Soft-Aprikosen	3 EL Sesam
1 EL schwarzer Sesam	50 g Erdnüsse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal, 12 g F, 9 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Von Weiß- und Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, Kohl abwaschen, Strunk keilförmig herausschneiden und den halben Weiß- sowie das Viertel Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Möhren waschen, putzen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Alles in eine große Schüssel mit Deckel geben.
2. Die Orangen schälen. Eine Orange in kleine Würfel schneiden. Die andere grob zerteilen. Knoblauch schälen. Grobe Orangenwürfel, Knoblauch, Ingwer, Ras el Hanout, Erdnussmus und Sojasauce im Hochleistungsmixer zu einem feinen Dressing mixen. Orangenwürfelchen unterrühren.
3. Das Dressing über das Kraut und die Möhren geben und 3 Min. einkneten. Zugedeckt 1 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Inzwischen den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Aprikosen fein würfeln. Aprikosen und Sesam unter den Salat rühren und mit Erdnüssen und Koriander toppen.