

Rezept

Süßkartoffel-Rotkohl-Salat

Ein Rezept von Süßkartoffel-Rotkohl-Salat, am 04.10.2024

Zutaten

750 g Süßkartoffeln	400 g Rotkohl
1 Zwiebel	8 EL Öl
1 TL Zucker	8 EL Apfelessig
1 mittelgroßer Apfel	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal, 21 g F, 4 g EW, 44 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Süßkartoffeln schälen, waschen, in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und auf dem vorbereiteten Backblech verteilen. Die Süßkartoffeln im Ofen in ca. 40 Min. bissfest backen, anschließend herausnehmen und in eine große Schüssel geben.
2. Den Rotkohl vierteln, putzen und von der Spitze her in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. In einem Topf das Öl erhitzen und den Kohl und die Zwiebel darin in ca. 5 Minuten hell anschwitzen. Den Zucker dazugeben und alles kurz karamellisieren. Mit dem Essig und 250 ml Wasser ablöschen und den Kohl zugedeckt noch ca. 10 Min. garen, bis er bissfest ist, dann zu den Süßkartoffeln geben.
3. Den Apfel schälen, vierteln, grob raspeln und zum Salat in die Schüssel geben. Alles locker durchmischen, mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Den Salat vor dem Servieren noch mindestens 1 Std. durchziehen lassen.