

Rezept

# Veganer Rotkohl-Orangen-Salat

Ein Rezept von Veganer Rotkohl-Orangen-Salat, am 10.12.2024

## Zutaten

|   |                            |
|---|----------------------------|
| <b>½ Kopf</b> Rotkohl (ca. 500 g; s. Rezept-Tipp) | Salz                       |
| <b>1</b> kleine rote Zwiebel                      | <b>2</b> Orangen           |
| <b>3</b> getrocknete Soft-Feigen                  | <b>3-4 EL</b> Rotweinessig |
| <b>2 TL</b> scharfer Senf                         | <b>2 EL</b> Walnussöl      |
| <b>3 EL</b> Olivenöl                              | Pfeffer                    |
| <b>50 g</b> Walnusskerne                          | <b>½ Bund</b> Petersilie   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

## Zubereitung

1. Vom Kohl die äußeren Blätter entfernen, die Kohlhälfte längs dritteln und den Strunk herausschneiden. Die Spalten in sehr feine Streifen schneiden oder mit der Rohkostreibe hobeln. In einer Schüssel mit 1 TL Salz bestreuen und mit den Händen ca. 5 Min. fest durchkneten, damit das Kraut möglichst zart wird. Dann die Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 Orange mit der weißen Haut schälen, vierteln und in Scheiben schneiden.
2. Die zweite Orange auspressen. Die Feigen, den Orangensaft und den Essig in ein hohes Rührgefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Senf, Walnuss- und Olivenöl zufügen und alles kurz unter mixen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit den Kohlstreifen, Zwiebel und Orangenscheiben gut durchmischen.
3. Die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Währenddessen Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Nüsse und Petersilie zum Servieren auf den Salat streuen.