

Krautsalat mit Orangen und Walnüssen

Gesamtzeit: 20 min.
Portionen: 4



Zutaten:

300 g Rotkohl
100 g Weißkohl
Salz
Zucker
1 Orange
1 Frühlingszwiebel
0,5 Dose Kidneybohnen
100 g Walnusskerne
1 EL Sultaninen/Rosinen
1 EL Cranberries
1 TL Senf, mittelscharf
0,5 Zitrone
6 EL Orangendirektsaft
4 EL Natives Olivenöl extra
Pfeffer

Anweisungen:

Rotkohl und Weißkohl fein hobeln.

Den Rotkohl mit 1 TL Salz und 1 TL Zucker bestreuen, mit den Händen gut verkneten und 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend die ausgetretene Flüssigkeit abgießen.

Die Orange schälen und filetieren.

Frühlingszwiebel waschen und hacken.

Die Kidneybohnen abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, bis kein Schaum mehr entsteht.

Die Walnüsse grob hacken und ohne Zugabe von Fett anrösten.

Den Rotkohl und den Weißkohl vermengen und die Rosinen und die Cranberries untermischen.

Für das Dressing den Senf, den Essig, 2 EL Wasser, den Orangensaft und das Öl verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Dressing mit dem Salat mischen und mit den Kidneybohnen, der Frühlingszwiebel, den Orangen und den Walnüssen dekorieren.

Mit frischem Pfeffer bestreuen und servieren.