

Rotkohlsalat

Gesünder und bewusster essen, Geld und Zeit sparen und Ressourcen schonen? Food Prep ist das Zauberwort! Das Konzept: Nach dem gut geplanten Einkauf werden verschiedene Gerichte vorgekocht, die dann an den darauffolgenden Tagen nach Belieben miteinander kombiniert gegessen werden können. So wartet immer etwas Leckeres und Abwechslungsreiches in der Lunchbox oder im Kühlschrank, und ganz nebenbei vermeidet man auch unnötige Abfälle von vergessenen oder abgelaufenen Lebensmitteln.

🕒 30 Min.+ 60 Min. Kühlzeit III Leicht Vegetarisch



Bild: BVEO / Ariane Bille

Zubereitung

Rotkohl putzen, die äußeren Blätter und den Strunk entfernen und fein hobeln. Mit kochendem Wasser übergießen, 5 Min. ziehen lassen, in ein Sieb geben, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben und auskühlen lassen.

Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden. Sellerie putzen, waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Apfel waschen, trocken reiben, Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden. Zwiebel, Äpfel und Sellerie zum Rotkohl in die Schüssel geben.

Kreuzkümmel kurz in einer Pfanne ohne Fett bei milder Hitze rösten, bis es duftet. Zusammen mit Rübengrün, Öl, Essig, Thymian, Pfeffer und Salz zu einer Vinaigrette verrühren. Vinaigrette über den Salat geben, vermischen und etwa 1 Stunde abgedeckt ziehen lassen.

Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis es duftet. Über den Rotkohlsalat streuen und genießen.

Zutaten für 4 Pers.:

- 900g Rotkohl
- 1l kochendes Wasser
- 1 Zwiebel
- 2 Stangen Staudensellerie
- ½ Apfel
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Rübengrün
- 3 EL Haselnussöl
- 5 EL Rotweinessig
- 2 TL getrockneter Thymian
- 5 Umdrehungen Pfeffer
- ½ TL Meersalz
- 30g Haselnüsse

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin

Tel.: 030 – 28 49 78 - 0

presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
www.deutsches-obst-und-gemuese.de