

Rotkohl-Salat mit Orange

Für vier Personen

1 kleiner Rotkohl	2 EL geröstete Zwiebeln	Orangen-Abrieb
250 ml Orangensaft	1/2 TL Fenchelsamen	5 bis 10 Korianderkörner
2 bis 5 Kardamomkörner	10 Zimtblüten	schwarze Pfefferkörner
5 bis 10 Szechuan-Pfefferkörner	2 Nelken ohne Kopf	100 ml Apfelessig
5 EL Pflanzenöl	5 g Salz	

Schneiden:

Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen. Kohl vierteln, sehr fein hobeln oder mit dem Messer schneiden.

Strunk entfernen:

Die dicken Blattrippen neben dem Strunk in Streifen schneiden.

Rohe Streifen kneten:

Rohe Rotkohlstreifen leicht salzen, in einem Gefrierbeutel einige Minuten kräftig kneten.

Streifen schmoren:

Diese Streifen mit 2 EL Öl in einer Pfanne unter häufigem Wenden kräftig anbraten, bis der typische Kohlgeruch entsteht.

Röstzwiebeln untermengen, Orangensaft angießen, salzen, 15 Minuten schmoren.

Smoothie herstellen: Rotkohl in der Pfanne abkühlen lassen, in einem hohen Gefäß mit Essig, restlichem Orangensaft und 2 EL Pflanzenöl fein pürieren. Eventuell noch Saft zugießen, bis eine smoothie-ähnliche Konsistenz entsteht.

Gewürze rösten:

Gewürze in einer trockenen Pfanne anrösten, bis sie aromatisch duften.

Im Mörser möglichst fein stoßen, zum Smoothie geben, mit Salz abschmecken.

Ziehen lassen:

Den gekneteten Kohl und Smoothie vermengen. Einige Stunden oder über Nacht ziehen lassen.

Mit Orangenabrieb bestreuen, zum Beispiel mit Fladenbrot und Halloumi servieren.

Variieren:

Man nehme Schmand, Crème fraîche oder Joghurt statt Öl.

Man würze mit Curry oder Ras-el-Hanut.

test November 2020