

Rotkohl-Salat mit Orange

Für vier Personen:

1 kleiner Rotkohl (1 kg)	2 EL Röstzwiebeln	1 Orange (Abrieb)
250 ml Orangensaft	1/2 TL Fenchel-Samen	5-10 Koriander-Körner
2-5 Kardamomkörner	10 Zimtblüten	schwarze Pfefferkörner
5 -10 Szechuan-Pfefferkörner	2 Nelken ohne Kopf	100 ml Apfel-Essig
5 El Pflanzenöl	5 g Salz	

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.

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.

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 smoothieähnliche Konsistenz entsteht.

Gewürze in einer trockenen Pfanne anrösten, bis sie aromatisch duften. Im Mörser möglichst fein stoßen, zum Smoothie geben, mit Salz abschmecken.

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

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

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

Variieren. Nehmen Sie Schmand, Crème fraîche oder Joghurt statt Öl.

Würzen Sie mit Curry oder Ras-el-Hanout.

test Oktober 2020