

Rotkohl-Salat mit Orange

Für vier Personen

1 kleiner Rotkohl (1 kg)	2 EL Röstzwiebeln	Orangen-Abrieb
250 ml Orangensaft	1/2 TL Fenchelsamen	5 - 10 Korianderkörner
2- 5 Kardamomkörner	10 Zimtblüten	schwarze Pfefferkörner
5 - 10 Szechuanpfefferkörner	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.

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 smoothieähnliche 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.

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

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. Nehmen Sie Schmand, Crème Fraîche oder Joghurt statt Öl. Würzen Sie mit Curry oder Ras-el-Hanout.

Tipp:

Rotkohl sehr fein schneiden oder hobeln. Die Blattrippen des Rotkohls sind im rohen Zustand ziemlich zäh. Als feine Späne lassen sie sich am einfachsten essen.

Die rohen Rotkohlstreifen mit den Händen einige Minuten lang kräftig kneten, damit die Zellen aufbrechen und die Streifen noch feiner werden. Ein Gefrierbeutel schützt vor Verfärbungen.

test Oktober 2020