

# Blaukraut-Salat mit Walnüssen und Orangen

## Für 4 Personen

1 kleiner Kopf Blaukraut	2 Stk. Orangen	5 EL Rotweinessig
1 EL Zucker	1/2 roter Apfel	2 EL Walnussöl
3 EL Rapsöl	1/2 TL Lebkuchengewürz	150 g Creme-fraiche
2 EL Preiselbeeren	4 EL gehack. geröst. Walnüsse	Meersalz, Pfeffer

Orangen schälen und filetieren und dabei den Saft auffangen. Die Filets im vorgeheizten Backofen bei 120°C Umluft ca. 15-20 Minuten trocknen.

Den Blaukrautkopf halbieren, vierteln und dabei den Strunk entfernen.

Anschließend in feine Streifen schneiden, mit Zucker, Essig und einer Prise Meersalz würzen, mit Gummihandschuhen kräftig verkneten und 5 Minuten ziehen lassen.

Apfel entkernen, in dünne Scheiben schneiden und mit Blaukraut, den Ölen, aufgefangenem Orangensaft, Lebkuchengewürz und zum Schluss den Orangenfilets mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Blaukraut-Salat mit Äpfeln und Walnüssen | Bild: BR Creme Fraiche und Preiselbeeren verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Spritzbeutel in großen Tupfen auf dem Salat anrichten. Zuletzt mit den gehackten Walnüssen bestreuen und servieren.

Alexander Herrmann am 20. Oktober 2019