Rotkohl-Mandarinen-Salat

Ein wunderbares Rezept aus der Herbstküche: Der Rotkohl-Mandarinen-Salat schmeckt als Vorspeise, Beilage oder Zwischenmahlzeit gleichermaßen gut.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Ruhezeit: 30 min

Gesamtzeit: 45 min



Zutaten

4 Stk.	Mandarinen
500 g	Rotkohl
150 g	Walnüsse
50 ml	Balsamicoessig
1 EL	Ahornsirup
4 EL	Walnussöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für den Rotkohl-Mandarinen-Salat den Rotkohl in dünne Streifen schneiden oder hobeln, kräftig salzen und mit den Händen gut verkneten. Walnussöl mit Balsamico-Essig und Ahornsirup zu einem Dressing verrühren.

2. Das Dressing über den Rotkohl gießen, gut vermengen und zugedeckt mindestens 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. In der Zwischenzeit die Mandarinen schälen und filetieren.

3. Eine Pfanne (ohne Fett!) erhitzen und die geschälten Walnüsse darin anrösten. Herausnehmen und grob hacken. Vorsichtig mit dem Rotkohl und den Mandarinen vermengen und mit Pfeffer würzen. Anrichten und servieren.

Tipp

Außerhalb der Saison kann man den Rotkohl-Mandarinen-Salat auch mit Mandarinen aus der Dose zubereiten.