



FREUNDKREIS



## Rezept „Knackig-frischer Rotkohlsalat“

Rotkohl schmeckt als Rohkost besonders frisch und lecker: Anjas Salat passt zu Wild, Gans oder Sauerbraten, aber auch als gesunde Mahlzeit zwischen den üppigen Menüs an den Feiertagen. Zum knackigen Rotkohl gesellen sich aromatische Walnüsse und spritzig-saure Granatapfelkerne. Ingwer, Orange und Zimt geben dem ganzen einen weihnachtlichen Touch.

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 mittelgroßer Rotkohl
- 2 Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Zucker
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 1 unbehandelte Orange
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 2 Prisen Zimt
- 1/2 Teelöffel Ingwerpulver
- Pfeffer
- 1 kleiner Granatapfel
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 1 Handvoll Walnusskerne

### So geht's:

Den Rotkohl putzen und fein schneiden, in eine Schüssel geben, das Salz darüber streuen und mit den Händen etwa fünf Minuten kräftig durchkneten. Etwas ziehen lassen. Den Zucker zum Rotkohl geben und noch einmal kurz durchkneten. Nun den Apfelessig, den frisch gepressten Saft einer Orange, die geriebene Schale, das Öl, Zimt und Ingwerpulver zum Rotkohl geben. Alles sehr gut mischen und mit Pfeffer nach Belieben würzen. Mindestens 30 Minuten durchziehen lassen. Je länger der Rotkohl ziehen kann, desto besser wird er. Wer mag, kann diese ersten vier Schritte auch gut am Vortag machen. Den Granatapfel teilen und die Kerne entnehmen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und grob hacken. Beides zusammen kurz vor dem Verzehr mit den Walnüssen zum Salat geben, gut vermengen und genießen.

**Arbeitszeit:** ca. 30 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** Einfach

**Autor:** Anja Henn