



Rezept

Fruchtiger Rotkohlsalat

Zutaten für 3–4 Portionen:

- ca. 1,5 kg Rotkohl
- 1 große Zwiebel
- Salz
- 1 Stück (ca. 2 cm) frischer Ingwer
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Honig
- 3 EL Sojasauce
- 1 große Orange
- 1/2 Granatapfel
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Cashewkerne
(z. B. Goldmarie)
- 12 runde Pumpernickel

Zubereitung:

Äußere Rotkohlblätter entfernen, Strunk keilförmig herausschneiden. Kohl in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren, in feine Ringe schneiden. Beides in einer Schüssel mit wenig Salz vermengen, mit den Händen kräftig durchkneten. Ingwer schälen, fein hacken, in 1 EL erhitztem Öl andünsten, Kohlmischung zugeben, kurz mitandünsten, 1 EL Honig und 2 EL Sojasauce unterrühren, ca. 3 Min. weiterdünsten. Etwas abkühlen lassen.

Orange inkl. weißer Haut schälen, Filets herausschneiden. 1/2 Granatapfel mit der Kernseite über eine Schüssel halten, per Löffelrücken auf den Apfel klopfen, bis sich die Kerne lösen. Mit den Orangenfilets zum Kohl geben. Zitronensaft mit 2 EL Öl, restlicher Sojasauce und restlichem Honig verquirlen, unter den Salat mischen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, über den Salat streuen. Pumpernickel im restlichen erhitzten Öl kurz braten und zum Salat reichen.