



Rezeptidee der Woche

Winter

Woche 05 / 2021

Rotkohl – Mandarinen - Salat

½ (ca. 500g)	Rotkohl	
3 EL	Olivenöl	
1TL	Honig	
3 EL	Rotweinessig	
	Kräutersalz & Pfeffer	
3	Mandarinen	
100g	Joghurt	
1 EL	Zitronensaft	
	Etwas gemahlenen Zimt	

Zubereitung für ca. 3 – 4 Portionen:

Rotkohl putzen und mit der Küchenmaschine bzw. einer Reibe in feine Streifen schneiden.

Den Kohl in einer Schüssel mit Essig, Honig, Kräutersalz & Pfeffer vermengen. Dazu am besten Gummihandschuhe anziehen, da der Rotkohl stark abfärbt. Die Gewürze, Essig und Honig regelrecht in den Rotkohl einkneten, damit er weich und saftig wird. Die Gewürze können so besser vom Kohl aufgenommen werden. Am Ende das Olivenöl einarbeiten.

Mandarinen schälen, die Segmente halbieren und unter den Salat heben.

Für den Zimt-Joghurt einfach Joghurt mit Zitronensaft und Zimtpulver abschmecken.

