



Rotkohlsalat mit karamellisierten Walnüssen

Zutaten

- 450 g Rotkohl, frisch
- etwas Maggi Würzmischung 1, für gebratenes Fleisch
- 3 EL Aceto Balsamico
- 1 EL brauner Zucker
- 0,5 Zimtstange(n)
- 2 Nelken
- 2 EL Walnussöl
- 125 g Äpfel
- 200 g Orangen
- 40 g Walnuskerne, gehackt
- 3 EL Ahornsirup
- 6 Salatblätter

Zubereitung

1. Rotkohl putzen, waschen, den Strunk entfernen und in feine Streifen hobeln.
2. Rotkohl mit MAGGI Würzmischung 1 - gebratenes Fleisch würzen. Aceto Balsamico mit Zucker, Zimt und Nelken heiß werden lassen, zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen. Mit Walnussöl unter den Rotkohl mischen. Kohl stampfen und mind. 1 Std. ziehen lassen.
3. Äpfel waschen, in Viertel schneiden, Kerngehäuse entfernen, Äpfel in Stifte schneiden und untermischen.
4. Orangen mit einem Messer schälen, dabei die weiße Haut entfernen und Spalten aus den Trennhäuten schneiden (filetieren). Den Saft auffangen und zusammen mit den Orangenfilets zugeben.
5. In einer Pfanne Walnuskerne mit Ahornsirup karamellisieren und herausnehmen.
6. Rotkohlsalat auf Salatblättern anrichten. Mit den Walnüssen bestreuen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	19 g
Energie	174 kcal
Fett	9 g
Protein	3 g

🕒 30 Minuten

⊕ 6 Portionen