

INSPIRATIONEN FÜR EINE GUTE KÜCHE



Fruchtiger Rotkohlsalat

Zutaten:

Dressing:

100 ml Limettensaft
20 g Ingwer in hauchfeine Würfel
3 EL Ahornsirup
1 TL Salz
2 TL Sojasauce
2 EL Sesamöl
2 EL Olivenöl

400 g Rotkohl – Strunk entfernen und in sehr feine Streifen hobeln
1 reife Mango in ca. 1 cm große Würfel geschnitten
1 Banane in Scheiben
2 Äpfel in ca. 1 cm große Würfel geschnitten
80 g Cashew- oder Walnusskerne, grob gehackt
1 frische rote Chilischote, entkernt und in sehr feine Streifen geschnitten
40 g Mango-Chutney

Zubereitung:

- Für das Dressing die Zutaten von Limettensaft bis Sojasauce aufkochen und ca. 5 Minuten einkochen, abkühlen lassen und mit dem Öl mischen.
- Rotkohl zum Dressing geben, ca. 1 Stunde ziehen lassen.
- Übrige Zutaten dazugeben, gut durchmischen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken

Tipps:

- Bei Sommerrotkohl entfällt das Ziehen lassen, weil der Kohl saftiger und weicher ist.
- Im Sommer passen sehr gut reichlich gehackte frische Minze und/oder Koriander dazu.
- Im Sommer kann man auch gut mit dem Obst variieren wie reife Nektarinen, Aprikosen....
- Statt Rotkohl kann man Chinakohl verwenden oder die beiden Kohlarten mischen.

Mengenangaben für 4 Erwachsene . EL = gestrichener Esslöffel . TL = gestrichener Teelöffel