



# Rotkohl-Slaw mit Orange

 Dauer  
25 min.

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Rotkohl	0.5 St.
Salz	
Karotten	4 St.
Orangen	4 St.
Joghurt, natur	150 g
Mayonnaise	3 EL
Senf	1 TL
Honig	1 TL
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung

Rotkohl waschen, vierteln, Strunk entfernen und sehr fein schneiden oder hobeln. In einer Schüssel Rotkohl kräftig salzen, kneten und beiseitestellen. Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Orangen mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Fruchtspalten aus den Trennwänden herausschneiden. Dabei den Saft auffangen.

Karotten und Orangen mit Rotkohl in der Schüssel vermengen. Joghurt, Mayonnaise, Senf, Honig, 2 EL Orangensaft und Pfeffer zugeben und kräftig vermengen. Nochmals abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt ein knuspriges [recipeLink=145751].

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	344 kcal		
Kohlenhydrate	48 g	Ballaststoffe	11 g
Eiweiß	9 g	Fette	15 g