



Rotkohl-Slaw mit Orange

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
👉 25min

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



Küchenutensilien

große Schüssel, grobe Reibe

1. 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.

2. 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 [Stockbrot](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	283 kcal
Kohlenhydrate	42 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	11 g