Rotkohl-Slaw mit Orangenmayonnaise



Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rotkohl	400 g
Karotten	250 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Orangen	2 St.
Eier	1 St.
Senf	2 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Sonnenblumenöl	200 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Rotkohl waschen, vierteln, Strunk entfernen und grob zerteilen. Im Mixbehälter Rotkohl 15 Sek./Stufe 5 zerkleinern. In eine Schüssel geben.

2.
Karotten waschen, schälen und grob zerschneiden. Im Mixbehälter Karotten 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Zum Rotkohl in die Schüssel geben.

3. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. Im Mixbehälter Zwiebel 7 Sek./Stufe 5 zerkleinern. In die Schüssel geben und vermengen.

4. Orange 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, Filets beiseitestellen.

5. Im gereinigten Mixbehälter Ei, 2 EL aufgefangenen Orangensaft, Senf, Salz und Pfeffer 10 Sek./Stufe 5 verquirlen. Messbecher locker in den Deckel setzen. Maschine 3 Min./Stufe 4 laufen lassen, dabei das Öl erst langsam, dann etwas schneller so auf den schwarzen Deckel der Maschine gießen, dass es am Rand des Messbechers ins Innere des Mixbehälters tropft bzw. leicht läuft. Es soll eine cremige Mayonnaise entstehen.

6. Mayonnaise abschmecken und mit dem Rotkohl-Slaw mischen. Mind. 30 Min. durchziehen lassen. Salat vor dem Servieren abschmecken und Orangenfilets unterheben.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt ein Pellkartoffeln mit dreierlei Dips.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	511 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	45 g