Wintersalat mit Rotkohl, Walnüssen und Orangen

Zeit gesamt 20min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Walnusskerne	50 g
Orangen	3 St.
Rapsöl	50 ml
Essig	25 ml
Senf	25 g
Zucker	15 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Walnussöl	15 ml
Rotkohl	400 g
Salat-Mix	200 g
Parmesan, gehobelt	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Im Mixbehälter Walnüsse mit eingesetztem Messbecher 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Anschließend umfüllen.

2. Orangen mit einem scharfen Messer schälen, sodass die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Orangenfilets herausschneiden und beiseitestellen. Das übriggebliebene Fruchtfleisch zwischen den Orangenhäutchen mit der Hand auspressen und Saft dabei auffangen. Im Mixbehälter 70 ml Orangensaft mit Rapsöl, Essig, Senf, Zucker, ½ TL Salz, 2 Prisen Pfeffer und Walnussöl mit eingesetztem Messbecher 20 Sek./Stufe 4 mixen. Dressing umfüllen.

3. Rotkohl waschen und Strunk entfernen. Rotkohl in grobe Stücke schneiden. Im Mixbehälter Rotkohl mit eingesetztem Messbecher 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Bei Bedarf mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben und Vorgang wiederholen. Blattsalate waschen und trocken schleudern.

4. In einer Schüssel Rotkohl und Blattsalate mit der Hälfte des Dressings gut vermischen. Salat in tiefen Tellern anrichten, mit Orangenfilets belegen, Walnüsse darüberstreuen und Parmesanhobel darübergeben.

Guten Appetit!

Tipp: Das restliche Dressing hält sich in einem Schraubglas im Kühlschrank 1 Woche.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	337 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	23 g