

Grapefruit-Rotkohlsalat



Zutaten für 1 Portion

- 50 g Macadamia-Nüsse
- 150 g Ziegenfrischkäse
- 140 g Rotkohl
- 1 Grapefruit
- 100 g Blattsalate
- 1 rote Zwiebel
- 2-3 EL Walnussöl
- 1 TL Butterschmalz
- 2-3 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- 1 TL Ahornsirup
- Nelke, Lorbeer, Piment, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Rotkohl mit einem Hobel zu ganz feinen Streifen verarbeiten und in einer Schüssel 2-3 Minuten mit Salz kneten.

Die Grapefruit halbieren, eine Hälfte auspressen und die andere filetieren. Den Saft mit Walnussöl, Salz, Pfeffer, gemahlener Nelke, Lorbeer, Piment, Zitronensaft und Honig zu einer Vinaigrette verrühren, diese dann mit dem Rotkohl vermischen. 10-15 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel in Ringe schneiden und in etwas Butterschmalz glasig schwitzen und dann zum Rotkohl geben. Nüsse in der noch heißen Pfanne füllen und mit Ahornsirup karamellisieren.

Blattsalat zerkleinern und kurz vor dem Servieren mit unter den Rotkohl heben. Grapefruit-Filets darauf anrichten und mit Nüssen bestreuen. Frischkäse neben dem Salat anrichten.

Rezeptvariation

Anstelle von Macadamia-Nüssen können auch andere Nüsse oder Kerne verwendet werden. Eine Orange kann die Grapefruit ersetzen.

gesund & aktiv informiert

Bei Piment handelt es sich um Nelkenpfeffer. Es schmeckt nach Muskat, Nelken, Pfeffer und Zimt.