

## Rotkohlsalat mit Orangen, Nüssen und Feldsalat aus dem Thermomix®



© Rotkohlsalat mit Orangen - Rezepte mit Herz



15 Min.



leicht



4

### Fruchtig, knackiger Salat für die Winterzeit

Toller Winter-Salat mit echten Saisonklassikern - Rotkohl, Orange, Apfel, Feldsalat, Walnüsse, Datteln - abgerundet mit einem pffiffigen Dressing.

#### Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	<b>50 g</b>	Walnusskerne
<input type="checkbox"/>	<b>3</b>	Orangen
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	große Zwiebel
<input type="checkbox"/>	<b>20 g</b>	Olivenöl
<input type="checkbox"/>	<b>500 g</b>	Rotkohl
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Apfel
<input type="checkbox"/>	<b>6</b>	Datteln (ca. 30 g)
<input type="checkbox"/>	<b>15 g</b>	Weißweinessig
<input type="checkbox"/>	<b>5 g</b>	Honig
<input type="checkbox"/>	<b>1 TL</b>	Salz
<input type="checkbox"/>		schwarzer Pfeffer
<input type="checkbox"/>	<b>100 g</b>	Feldsalat

#### Zubereitung

- Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.
- Orangen mit einem Messer schälen, dabei das Weiße vollständig entfernen. Mit einem scharfen Messer die Orangenfilets aus den Trennhäuten schneiden, dabei den Saft auffangen. Orangenfilets beiseitelegen. Aus den Orangenresten und **1** Orange den Saft auspressen und beiseitestellen.
- Zwiebel abziehen, vierteln, in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben. Öl zugeben und 2 Min./Varoma/Stufe 2 dünsten.
- Rotkohl putzen, Strunk entfernen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Apfel waschen, schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Datteln entsteinen und halbieren. Rotkohl, Apfelviertel und Datteln in den Mixtopf zugeben und 5 Sek./Stufe 4 zerkleinern. 50 g Orangensaft, Essig, Honig, Salz und Pfeffer zugeben und 2 Min./Varoma/Linkslauf/Stufe 2 dünsten. Salat umfüllen, abkühlen lassen und abschmecken.
- Feldsalat waschen, trocken schleudern und als Rand kreisförmig auf Tellern verteilen. Rotkohlsalat mittig hineingeben. Salat mit Orangenfilets und gerösteten Walnüssen garnieren.

## Nährwertangaben

kcal pro Portion ca. 210 kcal, 5 g E, 13 g F, 18 g KH