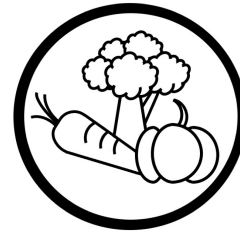


# Federkohl Randensalat



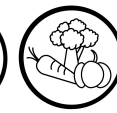
Portionen



Vorbereitung  
20 Minuten



Laktose  
frei



Vegi



Gluten  
frei



winter  
Rezept

600g Federkohl  
1 Gelbe Randen

Federkohl waschen und von den Stielen befreien, dann in etwa 5 Zentimeter grosse Stücke zupfen. Die Gelben Randen waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

2EL Olivenöl  
1dl Orangensaft  
Salz und Pfeffer

In einem Wok beide Gemüsesorten mit Olivenöl anschwitzen und mit dem Orangensaft ablöschen. Die Hitze reduzieren und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

2 Orangen

Die Pfanne von der Hitze nehmen und abkühlen lassen. Die Orangen filetieren.

4EL Cashewnüsse  
Zitronenöl  
Fruchtessig  
2EL Cranberries

Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten. Den lauwarmen Federkohl-Randen-Salat in einer Schüssel mit Zitronenöl und Fruchtessig anmachen. Die Cranberries untermischen und den Salat auf Teller anrichten.

Den Salat mit den Cashewnüssen und den Orangenfilets dekorieren und geniessen

