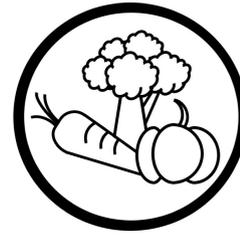


Federkohl Randensalat



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 Carnberries

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

