

## REZEPTE

### Rotkohlsalat mit Kartoffeln und Orangen

**Zutaten:**

Für 4 Personen

400 g kleine Kartoffeln  
1/2 Rotkohl

1 große Zwiebel  
2 Orangen

5 EL Olivenöl  
3 EL Apfelessig  
Salz, Pfeffer

½ Bund Petersilie

**Zubereitung:**

Ca. 40 Min.

Kartoffeln mit Schale in Salzwasser ca. 20 Min. garen.  
Rotkohl waschen und in kochendem Salzwasser 6 Minuten blanchieren.  
Anschließend abtropfen und etwas abkühlen lassen. Dann noch einmal  
der Länge nach durchschneiden und in feine Streifen schneiden.

Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.

Orangen gründlich schälen, d.h. die gesamte weiße Haut entfernen, dann  
filetieren.

Die noch warmen Kartoffeln halbieren, eventuell vierteln.

Kartoffeln, Rotkohl, Zwiebel und Orangenfilets mit

Olivenöl,

Apfelessig,

Salz und dem kräftigen Pfeffer mischen. 10 Minuten ziehen lassen, dabei  
immer wieder umrühren.

Petersilie hacken und Salat damit bestreuen.

### Feldsalat mit Champignons und knusprigem Speck

**Zutaten:**

für 4 Personen

200 g Feldsalat

125 g Champignons  
1 EL Sonnenbl.Kerne  
2 EL -Weißweinessig  
Salz., Pfeffer 1 Prise  
Zucker

2 EL Walnußkernöl

2 Scheiben Bacon

**Zubereitung:**

ca. 30 Min.

Feldsalat gründlich waschen, putzen und auf einem Sieb abtropfen  
lassen.

Champignons waschen, putzen und blättrig schneiden.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Aus Essig,

Salz, Pfeffer,

Zucker und dem

Walnußkernöl eine Marinade rühren. Feldsalat und Champignons auf  
Tellern anrichten. Die Marinade darüber geben.

Bacon in Stücke schneiden und knusprig ausbraten. Zum Abtropfen  
kurz auf Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Mit den  
Sonnenblumenkernen auf den Salat geben.