

# FRUCHTIG-SÜSSER ROTKOHL-SALAT

## Das benötigt ihr für 4 Portionen

Rotkohl	1/2
Walnusskerne	7
Sesam	1 EL
Zwiebel	1
Olivenöl	3 EL
Rübenkraut	1 TL
Balsamico-Essig	50 ml
Datteln, getrocknet	7
Obst nach Saison und Vorliebe (z.B. Orange, Apfel, Birne oder Pfirsich)	1 Stück
Salz & Pfeffer	
Handvoll Rucola	1

## So wird's gemacht

Den halben Rotkohl mit einem scharfen Messer vom Strunk abwärts nochmals halbieren und dann jede Hälfte nochmal halbieren. Nun feine Streifen herunterschneiden, in eine große Schüssel geben und zusammen mit einer guten Prise Salz ca. 2 Minuten mit sauberen Fingern kneten – wer Angst vor der roten Farbe hat, zieht Küchenhandschuhe an.

Walnusskerne und Sesam ohne Fett leicht in einer Pfanne anrösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

Zwiebel schälen und in Ringe oder Streifen schneiden. In einer Pfanne mit einem Esslöffel Öl anbraten, bis sie glasig sind.

Dann das Rübenkraut hinzugeben und die Zwiebelstreifen ca. 3 Minuten karamellisieren lassen.

Mit dem Balsamico ablöschen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. So entsteht eine fast dickflüssige Creme, die die Zwiebeln so richtig schön umhüllt.

In der Zwischenzeit die Datteln kleinschneiden und zusammen mit der noch warmen Zwiebel-Balsamico-Mischung und den restlichen zwei Esslöffeln Olivenöl zum Rotkohl geben. Alles kräftig umrühren.

Obst in kleine Stücke schneiden – handelt es sich z.B. um Apfel oder Birne, sollte man die Stücke mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Obststückchen zum Salat hinzufügen, ebenso den Sesam und die Walnüsse.

Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Es schadet nicht, wenn der Salat ein paar Stunden durchzieht. Man kann ihn also super vorbereiten. Den Rucola jedoch erst kurz vor dem Servieren hinzugeben.