



Gemuese-Orama

Rotkraut-Salat mit Orangefilet

Ergiebigkeit: 2 Personen für ca. 2 Mahlzeiten
Vorbereitungszeit: ca. 20 min ohne Einkaufen
Gesamtzeit: max. 25 min



Zutaten

| | |
|---------------------------|---------------|
| Rotkraut | ½ Kraut |
| Apfel (ungeschält) | ½ Apfel |
| Kräuter (z.B. Petersilie) | nach Belieben |
| Zitrone | 1 Stück |

Gewürze (Salz, Pfeffer, Lein- oder Olivenöl, Kürbiskernöl, Ahornsirup, evtl. etwas Zimt, Kümmel und Koriander)

Anleitung

Rotkraut in dünne Streifen schneiden, oder mit Küchenmaschine raspeln
½ **Apfel** raspeln
Orange filetieren (siehe Video)
Saft einer **Zitrone** auspressen

Alles in eine große Schüssel geben, zusammen mit den Gewürzen abschmecken und mindestens 2-3 Stunden ziehen lassen, dann schmeckt es aromatisch.

Hierzu kann man sehr schön einen Fisch (gebraten, geräuchert oder gekocht) essen. Es ist für eine Mittags- und/oder Abendmahlzeit möglich

Spezielle Ernährungsinformationen

Gluten frei, Ballaststoffreich, Kohlenhydratarm, Omega 3-Fett Säuren vorhanden, Menükomponenten ausschließlich pflanzlich

Ganzheitliche Ernährungsberatung
Gemuese-Orama
Inh. Sylvia Schattschneider
E-Mail: gemuese.orama@web.de
Web: <https://www.gemuese-orama.de/>