



Bunter Salat a la Mama Ute

2 Portionen

300 g **Grünkohl**
300 g **Rotkohl**
1 **Paprika**
1 **Möhren**
1 **Zwiebeln**
1 **Orange**
2 -3 EL **Olivenöl**
2 EL **Balsamico**
Salz, Pfeffer
1 EL **Zitronensaft**
Nach **Zucker oder**
Belieben **Agavensirup**

4 Portionen

600 g
600 g
2
2
2
2
4-6 EL
4 EL
2 EL

Zubereitung

Grünkohl von den dicken Strünken befreien, in dünne Streifen schneiden. Rotkohl in feine Streifen schneiden. Möhren in dünne Stifte schneiden, Zwiebel und Paprika in Würfel. Alles in eine Große Schüssel geben.

Von der Zitrone und der Orange Schale abreiben. Die Hälfte der Orange filetieren, den Rest entsaften. Restliche Soßenzutaten zugeben und vermengen. Die Salatsoße über den Salat geben und servieren.

Das sollten Sie zuhause haben:
Zwiebeln, Olivenöl, Balsamico, Salz,
Pfeffer, Zucker

Tipp:

Wer den Grünkohl weicher mag,
kann das Olivenöl in die Blätter
einmassieren und etwas ziehen
lassen. Oder eine Avocado vermusen
und diese einmassieren. Cremiger und
ebenfalls lecker wird der Salat mit
1 EL Mandelmus. Probieren Sie dazu
unsere vegetarischen Glücks-Sterne!