

# Orangen-Federkohlsalat

Zutaten für 4 Personen / 30 Minuten Zubereitungszeit



## Zutaten

350g	Federkohl
1	Zwiebel rot
250g	Rotkohl
3	Orangen (hell)
130g	Salatkerne aus dem Guggi's Märt

Apfelessig 2EL, weisser Balsamico 1EL, Honig 1 EL, Olivenöl 4 EL, Salz und Pfeffer

**1.** Zuerst den Federkohl und den Rotkohl gründlich waschen. Vom Federkohl die groben Stiele entfernen und Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. Rotkohl vierteln, Strunk herausschneiden, Kohl in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

**2.** Orangen filetieren: Schale mit einem Messer vom Fruchtfleisch schneiden und die Filets mit dem Messer heraustrennen.

**3.** Beide Essige und Honig verrühren, dann das Olivenöl unterschlagen und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Kohl, Zwiebelringe und Orangenfilets zum Dressing geben und gut mischen. Kohlsalat auf Teller verteilen und mit den Salatkernen bestreuen.

**En Guete!**

[guggismaert.ch/rezepte](http://guggismaert.ch/rezepte)

**Guggi's  
Märt** lokal & frisch