

Rezept vom Bochumer Markt

Fruchtiger Rotkohlsalat

Zutaten für 4 Personen

600 g Rotkohl

1 EL brauner Zucker

2 TL Salz

1 EL Weinessig

2 Möhren

2 rosa Grapefruits

2 EL Sonnenblumenkerne

8 EL frischer Orangensaft

1 TL Senf

Salz und Pfeffer

2 TL Honig

4 EL Rapsöl



BOCHUM

Das passiert dir nur hier

Bochumer Markt

bochum-tourismus.de/wochenmarkt

Woche für Woche in deiner Nähe

Rotkohl vierteln und in Streifen schneiden. Braunen Zucker, Salz und Essig mit Rotkohl vermischen, bis er glasig ist. Möhren in dünne Scheiben hobeln. Die Grapefruit schälen, Fruchtfleisch filetieren. Sonnenblumenkerne ohne Fett rösten. Aus Orangensaft, Senf, Honig, Salz, Pfeffer und Öl eine Soße herstellen und mit dem Rotkohl mischen. Möhren und Grapefruitfilets unterheben. Ca. 30 Minuten ziehen lassen, abschmecken und genießen.

Dieses Rezept wurde von der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildungsstätte (KEFB) zur Verfügung gestellt. www.kefb.info



Die Bochum Marketing GmbH ist für das Management der städtischen Wochenmärkte in Bochum verantwortlich.
www.bochum-tourismus.de/wochenmarkt