

# Rotkrautsalat mit Orangen

## Säfte aufbauend

(Vegetarisch, laktosefrei, glutenfrei)

---

### Zutaten: (für 4-5 Personen)

- 400-500g Rotkraut (Erde)
- 2 Esslöffel Kokosöl (Erde)
- 1 Zitrone (Holz)
- Abrieb einer Bioorange und weitere 2 Orangen (Holz)
- Jeweils  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Kreuzkümmel, Koriandersamen und Piment gemörsert (Metall)
- 1 Teelöffel frisch geriebenen Ingwer
- Ca 2 Esslöffel Ahornsirup oder Honig (Erde)
- einige Safranfäden (etwa ein Viertel Teelöffel voll) (Erde/Feuer)
- Salz (Wasser), Pfeffer (Metall), rosa Beeren (Metall)
- Balsamicoessig (Holz), Olivenöl oder Zitronenöl zum Abschmecken (Erde)

### Zubereitung dauert ca 20 Minuten

1. Kraut waschen, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden
2. Orangenschale abreiben und Zitrone auspressen,
3. Kokosöl in einer Pfanne schmelzen und Kreuzkümmel, Koriander und Piment gemörsert rösten. Krautstreifen und Ingwer hinzufügen und 3-4 Minuten mitrösten.
4. Mit Zitronensaft und Ahornsirup aufgießen und bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten dünsten.
5. In der Zwischenzeit die Schale der Bioorange fein abreiben und zum Kraut geben. Die Orangen rundherum mit einem scharfen Messer schälen, sodass keine weiße Haut mehr daran haftet und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
6. Safranfäden in 2 EL warmem Wasser einweichen und unter den Krautsalat mischen. Mit Salz, Pfeffer, Balsamicoessig und Zitronenöl marinieren und Orangenscheiben untermischen. Mit einigen zerstoßenen rosa Beeren garnieren und lauwarm servieren.