



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

VEGETARISCH- 1 PORTION

ROTKOHL SALAT MIT MANDARINEN

ZUBEREITUNG

1. Den Rotkohl entstrunken und in feine Streifen schneiden.
2. Die Rotkohlstreifen in eine Schale geben. Balsamico und die Hälfte des Honigs dazu geben und kräftig durchkneten.
3. Die Mandarinen schälen und in Stücke schneiden.
4. Den Rotkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mandarinenstücke und Pinienkerne dazu geben und etwas ziehen lassen.
5. Für das Dressing Creme Fraiche, Zitronensaft, Zimt und den restlichen Honig in eine Schale geben. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken und umrühren.
6. Dressing über den Salat geben und servieren.

ZUTATEN

300 g Rotkohl

2 Mandarinen

1 EL Balsamico, hell

1 EL Pinienkerne

2 TL Honig

2 EL Creme Fraiche

1 TL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Zimt



422
Kalorien



48g
Kohlenhydrate



8g
Eiweiß



19g
Fett



11g
Ballaststoffe