

Rotkohl aus dem Ofen



Leicht, lecker und vegetarisch ist dieses Rezept für ofengerösteten Rotkohl mit Orangen-Minz-Vinaigrette. Ein Backblech vollgepackt mit Aromen von fruchtiger Orange, leicht scharfer und erfrischender Würze von Minze, salzigem Fetakäse, süßen Cashewkernen und knackigem Rotkohl – ein kalorienarmer Hauptgang.

Ofengeröstetes Blaukraut: Orangen und Minze verleihen ihm eine frische Note.

Zutaten (2 Personen)

- 1 kleiner Rotkohl
- 2 Bio-Orangen
- 100 g Cashewkerne
- 30 g getrocknete Cranberries
- 200 g Feta
- Olivenöl

Für die Orangen-Minz-Vinaigrette:

- 1 kleine Chili
- etwa 10 kleine Minzblätter
- Saft einer halben Orange
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Heizen Sie den Ofen auf 170°C Umluft vor. Schneiden Sie den Rotkohl in etwa zwei Zentimeter dicke Scheiben und bepinseln Sie diese von beiden Seiten mit Olivenöl. Verteilen Sie die Scheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech und würzen Sie sie mit Salz und Pfeffer.

Waschen Sie die Orangen heiß ab, pressen Sie eine Hälfte aus und stellen Sie den Saft beiseite. Schneiden Sie die übrigen Orangen in Spalten und verteilen Sie sie ebenfalls auf dem Blech. Rösten Sie das Ganze etwa 15 Minuten im Ofen, wenden Sie alles anschließend und streuen Sie Fetakäse und Cashewkerne darüber.

Rösten Sie Feta und Cashewkerne für weitere zehn bis 15 Minuten mit, bis sie leicht goldgelb gebräunt sind und der Rotkohl gar ist.

Hacken Sie für die Vinaigrette eine kleine Chilischote – je nach gewünschter Schärfe – und die Minzblätter fein, verrühren Sie das Ganze mit Olivenöl, Ahornsirup und Orangensaft und schmecken Sie alles mit Salz und Pfeffer ab.

Besprenkeln Sie die Rotkohlscheiben mit der Vinaigrette und servieren Sie sie mit Cashewkernen, Feta und Cranberries bestreut.

Quelle: https://www.t-online.de/leben/essen-und-trinken/id_71601856/rotkohl-kochen-und-richtig-lagern-rezepte-fuer-die-weihnachtszeit.html