



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Rotkohlsalat mit Orangen und Fetawürfeln

Zutaten

0.3 Kopf Rotkohl

1 Mittelgroße(s) Orange(n)

3 Stück(e) getrocknete Tomaten

6 Halbe(s) Walnüsse

0.3 Pack Feta

1 Esslöffel Omega-3 Zellgold für die Frau

1 Teelöffel Apfelessig

2 Prise(n) Salz

2 Prise(n) Pfeffer

2 Prise(n) gemahlener Chili

1 Esslöffel Petersilie

0.5 Teelöffel Honig

Gesamtzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 282 kcal

Zubereitung

1. Den Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden.
2. Die Orange waschen, etwas Schale abreiben, eine Hälfte filetieren und die andere Hälfte auspressen.
3. Die getrockneten Tomaten ebenfalls etwas klein schneiden.
4. Einige Orangenstücke zur Seite legen.
5. Rotkohlstreifen, Orangenstücke und die getrockneten Tomaten miteinander vermengen.
6. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und den Feta in Würfel schneiden.
7. Aus Dr. Budwig Zellgold für die Frau, Apfelessig, Salz, Pfeffer, gemahlenem Chili, Petersilie, Abrieb der Orangenschale und Saft sowie Honig ein Dressing herstellen, über den Salat geben, durchziehen lassen, mit Feta, Walnüssen und Orangen dekorieren und genießen.