

Frische Vielfalt mit den Leifheit Küchenhelfern

Zum Reinbeißen: Rotkohlsalat mit Feta und Orange

Nassau, 24.11.2021. Egal ob mit Äpfeln, Zwiebeln oder Knödeln – Rotkohl ist der Klassiker zu winterlich-deftigem Braten oder Wild. Doch damit nicht genug: Das beliebte Gemüse schmeckt roh genauso gut wie geschmort oder gedünstet, enthält ungegart jedoch wesentlich mehr Vitamine. Zudem eignet sich der gesunde Sattmacher prima für die schnelle Küche. Denn mit praktischen Küchenhelfern (wie z.B. die von Leifheit) ist der Rotkohl in wenigen Minuten gehobelt, Zwiebeln im Handumdrehen gehackt und übriggebliebene Zutaten bis zu acht Mal länger frisch konserviert. Wer jetzt neugierig geworden ist, der sollte es einmal mit einem knackigen Rotkohlsalat garniert mit Orangen und Feta versuchen. Weitere Informationen auf www.leifheit.de.

Blaukraut, Rotkraut oder Rotkohl: Genauso vielseitig wie sein Name sind auch seine Zubereitungsmöglichkeiten. Besonders als Hauptspeise macht der rote Kohl eine gute Figur – und das sogar wortwörtlich. Denn mit seinem niedrigen Kalorien- und Fettgehalt ist er ein echter Schlankmacher und hält durch seinen hohen Ballaststoffanteil lange satt. Dekoriert mit fruchtigen Orangen und salzigem Feta entsteht so mit wenigen Handgriffen eine frische Vitaminbombe.

Rotkohlsalat mit Orange und Feta – so geht's

Für den Salat zunächst die äußeren Blätter vom Rotkohl abtrennen und entsorgen. Anschließend den Rotkohl halbieren, kurz abspülen, abtropfen lassen und den Strunk entfernen. Nun den Rotkohl in möglichst schmale Streifen schneiden. Besonders schnell und einfach geht das mit einer multifunktionalen Küchenreibe (z.B. die 4+1-Reibe Comfort Line von Leifheit, UVP: 15,99 EUR). Den gehobelten Rotkohl dann in Schalen verteilen, die Orangen filetieren und den Saft für das Dressing zur Seite stellen.

Die Orangen sorgen dabei nicht nur für Frische und spannende Geschmackskontraste, sie intensivieren durch ihre Säure gleichzeitig die rote Farbe des Kohls. Nun die Walnüsse in einer Pfanne rösten. Anschließend wird das Pitabrot gewürfelt und mit Salz und Pfeffer in etwas Olivenöl knusprig gebraten. Zuletzt alle Zutaten auf dem Rotkohl verteilen, den Feta würfeln und darüber geben.

Für das Dressing nun die Zwiebel würfeln (z.B. mit dem Zwiebel- und Gemüsehacker Comfort & Clean von Leifheit, UVP: 16,99 EUR) und zusammen mit dem Knoblauch im Olivenöl anschwitzen. Anschließend die übrigen Zutaten hinzugeben und alles fünf Minuten köcheln lassen. Zum Schluss das Dressing mit einem Shaker (z.B. der Leifheit Salat Dressing-Shaker, UVP: 13,99 EUR) gut mixen, über den Salat geben und genießen!

Heute schon an morgen denken

Um die übrige Hälfte des Rotkohls für eine spätere Verwendung länger frisch zu halten, lässt sich dieser wahlweise kurz blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und einfrieren oder zerkleinert einfach direkt einfrieren. Denn während frischer Rotkohl im Ganzen problemlos bis zu drei Wochen im Kühlschrank gelagert werden kann, sollten angeschnittene Köpfe gut verpackt und konserviert werden, um den hohen Vitamin-C-Gehalt und die zahlreichen Vitalstoffe zu erhalten. Als perfekte Methode bietet sich das natürliche Vakuumieren an. Mit einem Vakuumiergerät (z.B. mit dem Vacu Power 100 von Leifheit, UVP: 59,99 EUR) wird der Kohl dabei in den zugehörigen Behältnissen (z.B. das Leifheit Vakuum-Frischhaltedosen Set, UVP: 41,99 EUR) luftdicht verschlossen, vor schädlichen Mikroorganismen geschützt und bleibt bis zu acht Mal länger frisch.

Übrigens: Auch flüssige Lebensmittel wie Salatdressing oder Brühe lassen sich hervorragend in größeren Mengen zubereiten und vakuumiert einige Tage im Kühlschrank aufbewahren. Denn durch das luft- und wasserdichte Verschließen der BPA freien Vakuum-Frischhaltedosen von Leifheit bleibt der Inhalt ganz ohne Konservierungsstoffe länger frisch und aromatisch. Die integrierte

Datumsanzeige im Deckel der mikrowellen- und spülmaschinenfesten Behältnisse zeigt zudem immer ganz genau, wann der Inhalt vakuumiert wurde.

Rezept-Tipp:

Zutaten (für zwei große Portionen):

½ mittelgroßer Rotkohl
2 Orangen
1 Fetakäse
eine Handvoll geröstete Walnüsse
1-2 kleine Pitabrote

Für das Dressing:

1 rote Zwiebel
6 EL Olivenöl
6 EL Orangensaft
3 EL Apfelessig (oder weißer Balsamico)
Salz, Pfeffer
2 EL Ahornsirup
1 Knoblauchzehe
je eine Prise Zimt, Piment, Nelken und Kardamom, gemahlen
(alternativ „Pumpkin Pie Spice“)

Über Leifheit:

Seit Jahrzehnten vertrauen Millionen Menschen bei der Hausarbeit auf die Marke Leifheit. In Deutschland benutzen 25 Millionen Haushalte mindestens ein Produkt der Marke Leifheit und alle 1,5 Sekunden wird irgendwo auf der Welt ein Leifheit-Produkt gekauft. Die hochwertigen und zuverlässigen Produkte für ein „Sauberes Zuhause“, „Frische Wäsche“ und die „Clevere Küche“ stehen für Funktionalität und Zeitersparnis.

Unternehmenskontakt:

Leifheit AG
Barbara Horn
Leifheitstraße 1, 56377 Nassau
Tel.: 02604/977-0
E-Mail: barbara.horn@leifheit.com

Pressekontakt:

P.U.N.K.T. PR GmbH
Benjamin Kolthoff
Völckersstraße 44, 22765 Hamburg
Tel.: 040/853760-0
E-Mail: info@punkt-pr.de