

Rotkohl Smoothie mit fermentiertem Rotkohlpulver



Rezeptur für 4 Personen

Zubereitung 15 Minuten

Zutaten

150 g Rotkohl (fein gehobelt oder in dünne Streifen)
80 g Salatgurke (= ca. ¼ Gurke)
100 g Banane (= 1 Stück)
150 g Apfel (= 1 Stück, mittelgroß)
120 g Orange (= 1 Stück, geschält)

15 g Ingwer (= ca. 1 walnussgroßes Stück)
20 ml Walnussöl (= ca. 1 ½ EL)
2 g fermentiertes Rotkohlpulver (= ca. ½ TL)
10 g Honig (= ca. 1 TL)

nach Belieben: kaltes Wasser oder Crushed Ice

Zubereitung

Den Rotkohl fein hobeln oder mit einem scharfen Messer dünn vorbereiten – so kommt er im Mixer besser zur Geltung.

Gurke in mundgerechte Stücke teilen.

Apfel entkernen und würfeln. Banane und Orange schälen und grob zerteilen.

Ingwer schälen und in kleine Stückchen geben.

Alles zusammen mit Walnussöl, Rotkohlpulver und Honig in den Mixer geben. Nach Belieben Wasser oder Crushed Ice zufügen und fein pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Anrichten

Den Smoothie in Gläser füllen und mit einer Orangenspalte und einem Minzblatt verfeinern – das Auge trinkt mit.

Im Kühlschrank hält er sich in einem verschlossenen Glas einige Tage. Vor dem Trinken bitte kurz durchschütteln oder umrühren.

Kulinarischer Tipp

Der Rotkohl-Smoothie überzeugt mit einer würzigen Note und einer angenehm ausgewogenen Geschmacksvielfalt. Gemixt mit Eiswürfeln ist er an warmen Tagen herrlich erfrischend. In den kühleren Monaten sorgt seine fruchtige Frische für willkommene Abwechslung im Alltag.

Tipp

Bio-Orangenschale lässt sich wunderbar als Pulver verwenden. Einfach die Schale in feine Streifen hobeln, im Ofen oder Dörrautomaten trocknen und anschließend in einer Kaffeemühle mahlen. Das Pulver passt nicht nur zu Desserts, sondern gibt auch Dressings, Gemüse- oder Fischgerichten eine feine Zitrusnote.