

Rosenkohl-Salat



ZUTATEN für 4 Portionen

200 Rosenkohl
200 g Kürbis oder Karotten
1-2 Frühlingszwiebeln
30 g schwarze Oliven ohne Stein
4-5 in Öl eingelegte Tomaten
fein gehackte Petersilie
50 g Ruccola

Dressing / Marinade:

4 EL Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle
1 EL Sojasauce
2 EL heller Balsamico oder Zitronensaft
1 Prise Kurkuma
1 TL Agavendicksaft

Deko-Tipp

Gehackte Walnüsse oder geröstete Pinienkerne und zum Verzieren etwas Crema di balsamico. Auch Schafskäsewürfel passen als Ergänzung sehr gut dazu.

Alternative – andere Variante

Anstelle Rosenkohl eignet sich z.B. auch Brokkoli, Romanesco oder Blumenkohl hervorragend.

Serviovorschlag - Anwendung

Köstlich als Beilagen-Salat und gut geeignet zum Mitnehmen als Speise für unterwegs oder im Büro.

VORBEREITUNG

Rosenkohl putzen, waschen, halbieren und im Dampfgarer oder in kochendem Wasser ca. 5 Min. garen.

Das Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden und nach kurzer Zeit zum Rosenkohl dazu geben und mitgaren.

Ruccola waschen und trocken schütteln. Die Oliven in kleine dünne Scheiben schneiden und die in Öl eingelegte Tomaten in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

ZUBEREITUNG

1. Die Zutaten des Dressings der Reihe nach miteinander vermischen.
2. Den Ruccola auf einer Platte oder einem Teller verteilen.
3. Das Dressing mit dem gegarten Rosenkohl und Kürbis vermischen und auf dem Ruccola anrichten. Mit gehackten Nüssen bestreuen und servieren.

Quellen-Angabe:

Kochschule Isabel Ockert

www.genusspost.de

www.kocherlebnisse.de