

ARD-Buffer | Rosenkohlblatt-Salat mit Nüssen und Birne

Rezept von Karlheinz Hauser

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Rosenkohl
- 1 Schalotte
- 1 Granatapfel
- 1 Zitrone
- 2 Birnen (z.B. Williams Christ)
- 2 EL Sherry-Essig
- 2 EL Weißwein-Essig
- 4 EL Walnussöl
- 80 g Haselnüsse
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Rosenkohl putzen. Die äußeren gelben Blätter entfernen, den Strunk abschneiden und die einzelnen Blättchen abzupfen. Diese in eine Schüssel geben, etwas salzen und mit kochendem Wasser übergießen. Die Blätter ca. 5 Minuten ziehen lassen, dann abgießen und abtropfen lassen.

Aus Sherry- und Weißwein-Essig, Walnussöl, Salz und Pfeffer die Marinade anrühren. Schalotte fein würfeln und mit den Rosenkohlblättern zur Marinade geben. Alles gut vermischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Birnen waschen halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Birnenhälften auf einem Gemüsehobel dünn hobeln und etwas mit Zitronensaft beträufeln. Von dem marinierten Rosenkohl etwas Marinade abnehmen, zu den Birnen geben und diese gut durchmischen.

Zum Anrichten den marinierten Rosenkohl-Salat in die Tellermitte geben. Nüsse und Granatapfelkerne drüberstreuen und die marinierten gehobelten Birnen obenauf legen.

Pro Portion: 319 kcal / 1337 kJ, 17 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 23 g Fett

Rezept: Karlheinz Hauser

Quelle: ARD-Buffer vom 07.11.2014