

Winterlicher Salat mit Rosenkohl

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Rosenkohl:

200 g Rosenkohl

2 EL Öl

½ TL Salz

je ¼ TL Thymian, Oregano,
und Paprikapulver

1 Knoblauchzehe, gehackt

Rohe Zutaten:

½ mittleren Rotkohl

½ TL Salz

2 Möhren

2 Äpfel

Saft ½ Zitrone

1 Bund Petersilie

4 EL Walnüsse

1 Granatapfel

Dressing:

4 EL Apfelsaft

1 EL Granatapfelsirup

1 EL Dattelmus

½ TL Salz

je ¼ TL Thymian, Oregano,
und Paprikapulver

4 EL Walnuss- oder Olivenöl



ZUBEREITUNG

Rosenkohl putzen und fein hobeln. Mit dem Öl, Knoblauch, Salz und Gewürzen vermischen und auf einem Backblech im Ofen bei 180 Grad Umluft 10 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Rotkohl fein hobeln und mit dem Salz 2 Minuten kneten. Möhren und Äpfel schälen, grob raspeln und mit dem Zitronensaft vermischen. Petersilie fein hacken. Walnüsse grob hacken. Granatapfelkerne auslösen. Für das Dressing alle Zutaten bis auf das Öl glatt verrühren. Dann langsam das Öl untermixen. Alle Zutaten mit dem Dressing vermischen und mit einem Baguette oder einem Landbrot genießen.

Guten Appetit!



DE-ÖKO-006



Marienhof
ESPERDE