



# Rosenkohl-Kürbis-Salat mit Walnüssen



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 156 kcal/648 kJ  
Eiweiß: 6 g Fett: 11 g  
Kohlenhydrate: 7 g

**Zubereitungszeit:**  
ca. 35 Minuten

## Zubereitung:

1. Rosenkohl waschen, Stielansätze entfernen und in einem Topf mit Apfelsaft, Wasser und etwas Salz bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Bei geschlossenem Deckel und niedriger Hitze ca. 15 Minuten köcheln, bis der Rosenkohl bissfest ist.
2. Kürbis putzen, würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten. In eine Schüssel geben.
3. Rosenkohl abgießen, etwas Sud auffangen. Röschen etwas abkühlen lassen, längs in dünne Scheiben schneiden und zum Kürbis geben.
4. Öl, Essig, 3 bis 4 Esslöffel Rosenkohlsud, Salz und Pfeffer verrühren. Locker unter das Gemüse heben.
5. Den Rucola auf vier Tellern verteilen und darauf jeweils den noch warmen Rosenkohl-Kürbissalat anrichten.
6. In einer Pfanne ohne Fett die Walnüsse kurz anrösten, grob hacken und über den Salat streuen. Noch warm servieren.

## Zutaten für 4 Portionen :

500 g Rosenkohl  
500 ml Apfelsaft  
250 ml Wasser  
Salz  
200 g Kürbis (z.B. Hokkaido)  
Öl zum Anbraten  
1 - 2 EL Walnussöl  
1 EL Weinessig  
frisch gemahlener Pfeffer  
30 g Rucola  
60 g kalifornische Walnuskerne