



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