WINTERSALAT mit Rosenkohl und leckerem Dressing

geschrieben von Karin Knorr | 8. Januar 2019

Rosenkohl – wahre Liebe oder nicht? Ich esse den Rosenkohl im Winter ganz gern, entweder als Beilage oder in Gemüsesuppen. Also ganz klassisch. Wir können ihn auch als Rohkost im Salat essen. Warum sollten wir das leckere Wintergemüse öfter essen? Der Salat bietet alle wichtigen Nährstoffe und ist somit eine gute Basis für die gesunde Ernährung. Durch seine Inhaltsstoffe kann er somit als volle Mahlzeit gegessen werden.

Zutaten für 2 Personen

- 350 g frischen Rosenkohl
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- 1 Vollkornbrötchen
- 30 g Mandelblättchen
- 1 TL Süße eurer Wahl

Basics:

- 2 EL Himbeeressig
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Senf,
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Rosenkohl bissfest kochen. Brot in Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig anrösten. Ebenso mit den Mandeln verfahren. Die Tomaten halbieren. Die restlichen Zutaten zu einem Dressing verarbeiten. Den Rosenkohl halbieren. Alles in einer Schüssel vermengen und servieren.

Tipps: Den Salat kann man gern mit zur Arbeit nehmen. Hier würde ich die Brotwürfel gesondert mitnehmen und erst vor dem Essen zum Salat fügen. Ich könnte mir auch gekochtes Ei oder Feta zu diesem Salat vorstellen. Probiert auch Granatapfel dazu. Gewürze wie Kümmel oder Kreuzkümmel sind gut für die Verdauung.

Gesundheitstipps: Rosenkohl hat viele Ballaststoffe, die unsere Verdauung in Schwung bringen. Auch bei den Vitaminen und Mineralstoffen braucht sich der

Rosenkohl nicht zu verstecken. Folsäure, Vitamin K und C sowie Eisen und Kalium stärken unserer Immun- und Herz-Kreislauf-System.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: Gnocchisalat, Linsensalat

Ich wünsche euch viel Spaß beim Zubereiten,

eure Karin Knorr