

ORIENTALISCHER ROTKOHL SALAT

Allns to sien Tiet

ROTKOHL

SAISON VON JUNI BIS OKTOBER

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 KG ROTKOHL
- ½ GRANATAPFEL
- 10-15 DATTELN
- 70 G WALNÜSSE
- 1 BUND PETERSILIE
- 100 G SCHAFSKÄSE
- 1 ZITRONE
- 3 EL SPEISEÖL
- 1 TL ZUCKER
- SALZ
- PFEFFER

ZUBEREITUNG:

1. DIE ÄUßEREN BLÄTTER VOM ROTKOHL ENTFERNEN. DEN KOHLKOPF VIERTELN, STRUNK KEILFÖRMIG HERAUSSCHNEIDEN UND KOHL IN FEINE STREIFEN SCHNEIDEN.
2. GRANATAPFELKERNE HERAUSLÖSEN. DATTELN, WALNÜSSE UND PETERSILIE KLEINSCHNEIDEN. SCHAFSKÄSE WÜRFELN. DIE ZITRONE PRESSED.
3. ÖL IN DER PFANNE ERHITZEN. ROTKOHLSTREIFEN HINZUGEBEN UND 10 MINUTEN ANSCHWITZEN. GGF. ETWAS WASSER HINZUGEBEN.
4. DEN KOHL IN EINE SCHÜSSEL GEBEN UND MIT SALZ, PFEFFER UND ZUCKER WÜRZEN.
5. GRANATAPFELKERNE, DATTELN, WALNÜSSE UND DEN ZITRONENSAFT HINZUGEBEN UND ALLES GUT VERMENGEND. BEI BEDARF NOCH EINMAL ABSCHMECKEN. PETERSILIE UND SCHAFSKÄSE ÜBER DEN SALAT STREUEN.



MEHR INFOS UNTER WWW.ZEHN-NIEDERSACHSEN.DE/SAISONKALENDER

ZEHN
ZENTRUM FÜR
ERNÄHRUNG UND
HAUSWIRTSCHAFT
NIEDERSACHSEN

NIEDERSÄCHSISCHE
LANDJUGEND e.V.
nlj