

# ROSENKOHL-SALAT

Allns to sien Tiet

ROSENKOHL

SAISON VON OKTOBER BIS FEBRUAR

## ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN):

- 500 G FRISCHER ROSENKOHL
- 1 KLEINE ROTE ZWIEBEL
- 1-2 REIFE ÄPFEL ODER BIRNEN
- 100 G WALNÜSSE ODER HASELNÜSSE
- 30 G PARMESAN (OPTIONAL)



## FÜR DAS DRESSING:

- 4 EL OLIVENÖL
- 1 EL HONIG
- 1 EL SENF
- 4 EL APFELESSIG (ALTERNATIV: HELLER BALSAMICOESSIG)
- SALZ
- PFEFFER

## ZUBEREITUNG:

1. DIE ÄUßEREN BLÄTTER DES ROSENKOHLS ENTFERNEN, RÖSCHEN WASCHEN, IN FEINE SCHEIBEN SCHNEIDEN ODER HOBELN.
2. DIE WALNÜSSE ODER HASELNÜSSE GROB HACKEN UND IN EINER PFANNE OHNE ÖL ANRÖSTEN, BIS SIE DUFTEN.
3. ÄPFEL BZW. BIRNEN WASCHEN, ENTKERNEN UND IN WÜRFEL ODER DÜNNE SCHEIBEN SCHNEIDEN.
4. ZWIEBEL SCHÄLEN UND FEIN WÜRFELN.
5. ALLE ZUTATEN FÜR DAS DRESSING GUT VERRÜHREN, BIS EINE CREMIGE KONSISTENZ ENTSTEHT.
6. ÜBRIGE ZUTATEN MIT DEM DRESSING GUT VERMENGEN. 10-15 MIN. ZIEHEN LASSEN. VOR DEM SERVIEREN MIT PARMESAN BESTREUEN.
7. TIPP: DEN GEHOBELTEN ROSENKOHL ANRÖSTEN, DAMIT ER BEKÖMMLICHER WIRD.



MEHR INFOS UNTER [WWW.ZEHN-NIEDERSACHSEN.DE/SAISONKALENDER](http://WWW.ZEHN-NIEDERSACHSEN.DE/SAISONKALENDER)

**ZEHN**  
ZENTRUM FÜR  
ERNÄHRUNG UND  
HAUSWIRTSCHAFT  
NIEDERSACHSEN

NIEDERSÄCHSISCHE  
LANDJUGEND e.V.  
**nlj**