

Kevin von Holt Rosenkohlsalat mit Granatapfel und Mandeln

Donnerstag, 15. Februar 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegetarisch, Leichte Küche, Schnelle Küche

Zutaten:

600 g	Rosenkohl
etwas	Salz
50 g	Mandeln
1	Granatapfel
3 EL	Olivenöl zum Anbraten
etwas	Pfeffer aus der Mühle
200 g	Radicchio
10 g	frischer Ingwer
1	kleine Knoblauchzehe
1/2 Bund	glatte Petersilie
30 ml	Aceto Balsamico
3/4 EL	Ahornsirup
1 Prise	Harissa
50 ml	Olivenöl, kaltgepresst



Zubereitung:

1. Rosenkohl waschen, putzen, dabei die äußeren Blätter entfernen, den Stunk jeweils dünn abschneiden und kreuzweise einritzen.
2. Den Rosenkohl in einem Topf in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten garen. Dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und anschließend halbieren.
3. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, etwas abkühlen lassen und andrücken oder grob hacken.
4. Granatapfel andrücken, halbieren, die Kerne herausklopfen und über einem Sieb abtropfen lassen.
Tipp: Den Saft dabei auffangen und trinken.
5. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Rosenkohlhälften darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Gebratenen Rosenkohl in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
7. Radicchio putzen, die Blätter ablösen, waschen und abtropfen lassen.
8. Für das Dressing Ingwer und Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und in ein hohes Püriergefäß geben.
9. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, grob schneiden und ebenfalls in das Püriergefäß geben.
10. Balsamico, Ahornsirup und Harissa dazugeben und alles mit dem Pürierstab fein mixen.
11. Langsam das kalt gepresste Olivenöl untermixen und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Radicchioblätter zum gebratenen Rosenkohl die in die Schüssel geben. Das Dressing überträufeln, die Granatapfelkerne zugeben und alles gut vermengen.
13. Rosenkohlsalat mit Mandeln bestreuen und servieren. Dazu passt herzhaftes Holzofenbrot.

Pro Portion: 395 kcal/ 1650 kJ
12 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 35 g Fett