



winterlicher
Salat



center
Warnow Park

winterlicher *Salat*

Zutaten für 4 Portionen

4 EL Olivenöl
4 EL Balsamico-Essig
1 Spritzer Zitronensaft
Salz
Pfeffer
200 g Rosenkohl
1 Knoblauchzehe

4 EL Olivenöl
50 g Walnüsse
2 EL Margarine
1 EL Rohrohrzucker
1 Handvoll Weintraube
1 Fenchel
1/2 Granatapfel

Zubereitung

Den Rosenkohl waschen und halbieren. Den Knoblauch klein hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und bei hoher Temperatur darin den Rosenkohl und den Knoblauch anbraten. Gelegentlich umrühren. Nach 2 Minuten die Temperatur runterdrehen und für weitere 5 Minuten garen. Die Walnüsse grob hacken. Die Margarine in einer kleinen Pfanne erhitzen und den Zucker darin schmelzen. Die Walnüsse hinzugeben und bei mittlerer Hitze goldbraun werden lassen. Die Weintrauben halbieren. Den Fenchel in feine Scheiben schneiden und vom Grün etwas abschneiden und klein hacken. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Für das Dressing das Olivenöl, den Balsamico-Essig und den Zitronensaft miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse auf Teller verteilen, etwas Dressing darüber geben und mit dem Grün des Fenchels garnieren.

Mahlzeit!

Wir  Lebensmittel.