



ROSENKOHL SALAT

Zeitaufwand: ca. 40 Minuten

Für 3–4 Personen:

300 g Rosenkohl
200 g Äpfel
1 kleine rote Zwiebel
1 EL Olivenöl
1/2 EL Ahornsirup
Salz
200 g Buchweizen
400 ml Wasser
1/2 Granatapfel
3 EL gehackte Minze

Für das Dressing:

3 EL Olivenöl
1 EL geröstetes Sesamöl
2 EL Apfelessig
1 TL fein geriebener frischer
Ingwer
1/2 TL Salz
frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Den Rosenkohl waschen, Strunk abschneiden und in Hälften schneiden. Die Äpfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und mitsamt Schale in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Rosenkohl, Äpfel und Zwiebel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit Olivenöl, Ahornsirup und 1/2 TL Salz vermischen. 20 Minuten backen.

Buchweizen, Wasser und 1/3 TL Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und den Buchweizen ca. 8 Minuten „al dente“ kochen. In ein Sieb geben und mit warmem Wasser abspülen. Beiseitestellen.

Den Granatapfel über eine Schüssel halten und die Kerne mithilfe eines Kochlöffels herausschlagen. Die Kerne beiseitestellen.

Alle Zutaten für das Dressing glatt vermischen.

Buchweizen, Ofengemüse und Dressing miteinander vermischen. 2/3 der Minze untermischen. Mit der restlichen Minze und Granatapfelkernen bestreut servieren.