

ARTE CUCINA

KOCHSCHULE UND KULINARISCHE AGENTUR

LAUWARMER ROSENKOHL-SALAT

FÜR 4 PERSONEN



Zubereitungszeit: 30 Minuten

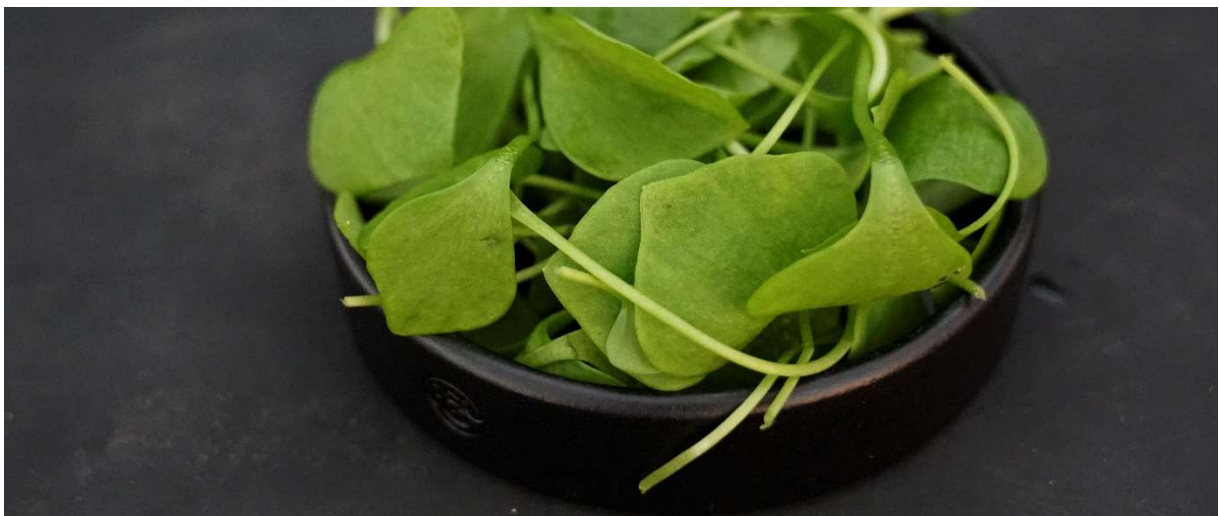
- 800 g Rosenkohl
- 2- 1 ½ dl Gemüsebouillon
- ½ dl frischer Orangensaft
- 2 Esslöffel weisser Balsamico
- 1 grosser Esslöffel scharfer Senf
- 1 Teelöffel Honig
- 4 Esslöffel Olivenöl (1)
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Esslöffel Olivenöl (2)
- ¼ bis ½ Granatapfel, je nach Grösse
- 50 g Baumnüsse
- 20 g Brunnenkresse oder Portulak

1. Den Rosenkohl rüsten und jeweils bis auf ein kleines Köpfchen im Innern die einzelnen Blätter ablösen. Blätter und Köpfchen getrennt aufbewahren.
2. Eine Bratpfanne erhitzen und die Köpfchen mit der Gemüsebouillon beifügen. Alles 5 Minuten offen dünsten, bis der Rosenkohl bissfest.
3. Inzwischen in einer Schüssel für die Sauce den Orangensaft mit dem Essig, dem Senf, dem Honig und dem Olivenöl (1) verrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Wenn die Bouillon verkocht ist das Olivenöl (2) mit den Rosenkohlblättern zu den Rosenkohlköpfchen geben und alles auf mittlerer Stufe während 6-8 Minuten braten.
5. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen. Die Baumnüsse grob hacken.
6. Den gebratenen Rosenkohl noch warm mit einem Teil der Granatapfelkerne und der Baumnüsse mit der Sauce mischen. Den Salat auf Tellern anrichten und darüber die Brunnenkresse oder den Portulak, sowie die restlichen Granatapfelkerne und Baumnüsse verteilen.

EN QUETE

TIPP

Nach Belieben den Salat mit in Stücken gebrochenem Feta oder Karamellisiertem Ziegenkäse Servieren



KOCHSCHULE UND KULINARISCHE AGENTUR

MARKTGASSE 32 | 3011 BERN | WWW.ARTE-CUCINA.CH | INFO@ARTE-CUCINA.CH