Salat aus Rosenkohl

Zutaten:

E 500 g Rosenkohl, **E** 125 ml Olivenöl, **E** 2 EL Rosinen, **E** 1 Birne,
M ½ daumengroßes Stück frischer Ingwer, **M** ½ Chilischote, **M** 1 EL Kapern,
M ¼ TL Koriander gemahlen, **M** ¼ TL Kümmel gemahlen,
W ¾ TL Salz, **W** 1 EL Sojasauce,
H ½ Bund Petersilie, **H** Saft von einer ½ Zitrone,
F 3 Blätter Chicorée, **F** ¼ TL Kurkuma gemahlen.

Vorbereitung:

E Rosenkohl putzen
E Birne schälen und in kleine Würfel schneiden
M Ingwer über einer Reibe / Gemüsehobel fein reiben
M Chili in Streifen schneiden
H Petersilie fein hacken
H Zitrone auspressen
F Chicorée in Streifen schneiden

Zubereitung:

In einen Dämpfeinsatz,
E die Brokkoli Röschen und Stückchen geben.
Für ca. 10 Minuten, in einem mit zu einem 1/3 gefüllten Topf mit Wasser, dämpfen.
Etwas abkühlen lassen.
Danach die Röschen je nach Größe halbieren oder vierteln und in eine Salatschüssel geben.
E Birne, Rosinen,
M Ingwer, Chili und Kapern dazugeben. Alles einmal locker vermischen.
W Mit einer Prise Salz würzen.
H Petersilie und
F Chicorée dazugeben. Alles gut miteinander vermischen.

Mit dem Dressing

E Olivenöl in ein ausreichend großes Schraubglas gießen,
M gemahlenen Koriander, gemahlenen Kümmel,
W Salz, Sojasauce,
H Zitronensaft und
F Kurkuma dazugeben. Das Glas verschließen und alles gut miteinander verschütteln.

übergießen und alles gut durchmischen.

 Copyright: Rupert Baier