

Rosenkohlsalat mit Birne

15 Min. Zubereitungszeit

5 Min. Ziehzeit

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Haselnüsse
- 500 g Rosenkohl
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Knoblauchzehe
- 2 reife Birnen
- Meersalz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Nüsse fein hacken und ohne Fett in einer Pfanne rösten.

Rosenkohl waschen und mit einem Messer fein schneiden oder auf einer Vierkantreibe reiben.

Zwiebel fein würfeln.

Für das Dressing in einer Salatschüssel Öl, Essig und Ahornsirup mit etwas Pfeffer und 1 TL Salz verrühren. Den Knoblauch dazupressen.

Rosenkohl und Nüsse mit dem Dressing mischen und 5 Minuten ziehen lassen.

Die Birnen waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, das Fruchtfleisch klein würfeln und zum Salat geben.

Tipp:

Wenn du den Knoblauch weglässt und stattdessen gehackte Mandeln verwendest, erhältst du ein feinere Variante.

Quelle: Rüdiger Dahlke, das Lebensenergie Kochbuch S. 63.

