Biogen *Für mich*

Rosenkohl-Salat mit Walnüssen

(4 Portionen)

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

Zutaten:

500 g Rosenkohl
40 g Walnüsse
2 Äpfel
2 TL Oregano, Rosmarin oder Thymian
20 g Granatapfelkerne
natives Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

1. Rosenkohl waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Äpfel ebenfalls waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
2. Frische Kräuter zerkleinern. Alternativ können Sie auch getrocknete Kräuter verwenden.
3. Olivenöl erhitzen. Rosenkohl und Apfelstücke in die Pfanne geben. Mit den Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles unter gelegentlichem Wenden ca. 8–10 Min. dünsten, bis das Gemüse weich ist. (Bei Kürbis oder Zucchini können die Garzeiten abweichen.)
4. Zuletzt die Walnüsse grob hacken und zusammen mit den Granatapfelkernen über den Salat streuen. Alles gut durchmischen und noch warm servieren.

VARIANTE:
Sie können Rosenkohl auch durch purinarmes Gemüse wie Kürbis oder Zucchini ersetzen.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

kJ/kcal: 861/207 **EW:** 7,7 g **F:** 10,9 g **KH:** 15,5 g **BE:** 1,3