

Wintersalat



Da man im Winter bekanntlich besonders viele Vitamine braucht, gibt es hier eine Extraportion davon. Unser Wintersalat mit Rosenkohl, Walnüssen, Fenchel und Granatapfelkernen ist genau das Richtige für triste Wintertage.



Zubereitung

Den **Rosenkohl** waschen und halbieren. Den **Knoblauch** klein hacken. Das **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und bei hoher Temperatur darin den Rosenkohl und den Knoblauch anbraten. Gelegentlich umrühren. Nach 2 Minuten die Temperatur runterdrehen und für weitere 5 Minuten garen.

Die **Walnüsse** grob hacken. Die **Margarine** in einer kleinen Pfanne erhitzen und den **Zucker** darin schmelzen. Die Walnüsse hinzugeben und bei mittlerer Hitze goldbraun werden lassen.

Die **Weintrauben** halbieren. Den **Fenchel** in feine Scheiben schneiden und vom Grün etwas abschneiden und klein hacken. Den **Granatapfel** halbieren und die Kerne herauslösen. Für das Dressing das **Olivenöl**, den **Balsamico-Essig** und den **Zitronensaft** miteinander vermischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Das Gemüse auf Teller verteilen, etwas Dressing darüber geben und mit dem Grün des Fenchels garnieren.

Guten Appetit!



Zum Rezept

qrco.de/beStfs

Zutaten

für 4 Portionen

Für das Dressing:

4 EL Olivenöl
4 EL Balsamico-Essig
1 Spritzer Zitronensaft
Salz

Für den Salat:

200 g Rosenkohl
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
50 g Walnüsse
2 EL Margarine
1 EL Rohrohrzucker
1 Handvoll Weintraube
1 Fenchel
1/2 Granatapfel

Dauer: 30 Minuten

**Schwierigkeit: leicht
vegan**

