

Rezept

Nudel-Rosenkohl-Salat

Ein Rezept von Nudel-Rosenkohl-Salat, am 14.10.2024

Zutaten

500 g Rosenkohl	Salz
250 g kurze Nudeln (z. B. Penne, Fusilli)	2 Bio-Orangen
2 TL Honig	2 EL Essig
4-6 EL Gemüsebrühe	3-4 EL Haselnussöl (ersatzweise Olivenöl)
frisch gemahlener Pfeffer	2 EL Haselnusskerne
60 g Emmentaler Käse (oder Greyerzer Käse)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Rosenkohl putzen und halbieren. In kochendem Salzwasser in 2-3 Min. bissfest kochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Nudeln in kochendem Salzwasser in 8-10 Min. bissfest kochen, abgießen, kalt abrausen und abtropfen lassen.
2. Die Orangen heiß waschen, abtrocknen, die Schale abreiben. Den Saft von 1 Orange auspressen. Übrige Orange samt weißer Haut schälen, die Orangenfilets zwischen den Trennwänden herauslösen, dabei den Saft auffangen. Orangensaft mit Honig, Essig, Brühe, Öl, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Haselnusskerne grob hacken. Mit Nudeln, Rosenkohl, Orangenfilets und dem Dressing mischen. Salat 1-2 Std. durchziehen lassen. Vor dem Servieren den Käse mit dem Sparschäler in Spänen abhobeln und über den Salat streuen.