

## Rezept

# Rosenkohl-Orangen-Salat

Ein Rezept von Rosenkohl-Orangen-Salat, am 11.05.2026

## Zutaten

<b>400 g</b> Rosenkohl	<b>2</b> (Blut-) Orangen
<b>1 EL</b> Zitronensaft	Salz
Pfeffer	<b>3 EL</b> Mandelsplitter
<b>50 g</b> Parmesan	<b>2 - 3 EL</b> Weißweinessig
<b>3 EL</b> Olivenöl	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal, 30 g F, 20 g EW, 20 g KH

## Zubereitung

1. Den Rosenkohl waschen und alle unschönen äußeren Blätter entfernen. Dann die Röschen quer in ganz feine Streifen schneiden - von oben beginnend bis nach unten zum Strunk -, den Strunk wegwerfen.
2. Von den Orangen mit einem scharfen Messer die Schale so abschneiden, dass die weiße Haut mit entfernt wird, dabei den Saft auffangen. Orangenfilets aus den Trennhäuten ausschneiden, dabei alle Kerne entfernen. Orangenfilets in grobe Stücke schneiden.
3. Rosenkohl mit Orangen- und Zitronensaft sowie 1-2 Prisen Salz in eine Schüssel geben und mit der Hand kräftig durchkneten. Den Salat 10 Min. ruhen und ziehen lassen. Inzwischen die Mandelsplitter in einer Pfanne rösten, bis sie leicht bräunen, dann abkühlen lassen. Den Parmesan in feine Späne hobeln.
4. Den Salat mit Essig und Öl anmachen, Orangen und Mandeln unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Wer mag, lässt den Salat jetzt nochmals 10 Min. ziehen). Den Parmesan vor dem Servieren unterheben oder darüberstreuen.