

Rezept

Rosenkohlsalat mit Süßkartoffel

Ein Rezept von Rosenkohlsalat mit Süßkartoffel, am 14.04.2026

Zutaten

1 kleine Süßkartoffel (ca. 250 g)	2,5 EL Olivenöl
1 TL Zatar (oriental. Gewürzmischung)	2 Msp. Chilipulver
1 Knoblauchzehe	Salz
Pfeffer	300 g Rosenkohl
1 große Orange	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL getrocknete Berberitzen	20 g Walnusskerne
30 g Parmesan	1 EL Weißweinessig
$\frac{1}{2}$ TL Sumach	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal, 25 g F, 16 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen, ein Blech mit Backpapier belegen. Die Süßkartoffel schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 1 EL Öl mit Zatar und Chilipulver mischen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Das Würzöl mit den Süßkartoffeln auf dem Backpapier mischen, salzen und pfeffern. Im Backofen (Mitte) in 15-20 Min. weich garen, dabei zwischendurch durchrühren. Anschließend herausnehmen und 10 Min. abkühlen lassen.
2. Inzwischen den Rosenkohl putzen, waschen und von oben beginnend quer in feine Ringe schneiden, den Strunk wegwerfen. Die Orange halbieren und von einer Hälfte den Saft auspressen. Die andere Hälfte mit der Schnittfläche nach unten auf ein Brett legen und die Schale samt weißer Haut wegschneiden. Das Fruchtfleisch in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese vierteln, dabei den Saft auffangen.
3. Den Saft der Zitrone auspressen. 3 EL Zitronensaft mit dem Orangensaft, dem restlichen Öl und 1 großen Prise Salz mischen. Den Rosenkohl dazugeben und mit den Händen kräftig durchkneten, bis er weicher ist. Die Berberitzen untermischen und alles 10 Min. ziehen lassen. Inzwischen die Walnusskerne grob hacken. Den Parmesan mit dem Sparschäler in dünne Späne schneiden.
4. Den Rosenkohlsalat mit dem Essig mischen, Süßkartoffeln, Orangenstücke, Walnüsse und zuletzt den Parmesan unterheben. Den Salat mit Sumach bestreuen.