

Rezept

# Zitrusfrischer Rosenkohlsalat mit Nussdressing

Ein Rezept von Zitrusfrischer Rosenkohlsalat mit Nussdressing, am 30.03.2023

## Zutaten

<b>1</b> Bio-Zitrone	<b>2</b> Orangen
<b>1</b> rosa Grapefruit	<b>300 g</b> Rosenkohl
<b>1</b> große rote Zwiebel	<b>1 EL</b> milder Honig
<b>1 EL</b> süßer Senf	<b>3 EL</b> Haselnussöl
<b>3 EL</b> gutes Olivenöl	<b>2 TL</b> dunkles Sesamöl
Salz	schwarzer Pfeffer
<b>40 g</b> Haselnusskerne	<b>125 g</b> Schafskäse (Feta)
<b>1 Bund</b> Koriandergrün	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

## Zubereitung

1. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Zitrone, Orangen und Grapefruit bis ins Fruchtfleisch hinein schälen, die Filets zwischen den Trennhäutchen herauslösen und dabei den herauslaufenden Saft auffangen.
2. Den Rosenkohl putzen und waschen. Anschließend die Röschen in der Küchenmaschine oder auf der Rohkostreibe in feine Scheiben hobeln oder mit dem Messer in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
3. Für die Sauce den aufgefangenen Zitrusfruchtsaft mit Zitronenschale, Honig, Senf und allen Ölen kräftig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce mit Zwiebel, Zitrusfrüchten und Rosenkohl vermischen und den Salat abgedeckt 20 Min. ziehen lassen.
4. Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie goldbraun sind und duften, dann abkühlen lassen. Den Feta in kleine Stückchen zerkrümeln. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blättchen und die dünnen Stiele fein hacken und mit dem Feta unter das Gemüse mischen. Den Salat auf Teller verteilen und mit den Haselnüssen bestreuen.