



Veganer Rosenkohlsalat

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rosenkohl, frisch	800 g
Orangen	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Walnusskerne	4 EL
Öl	4 EL
Chili, gemahlen	0.5 EL
Zucker	1 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Rosenkohl waschen, Enden dünn abschneiden und je nach Größe halbieren oder vierteln. Orangen so dick schälen, dass auch die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Orangenfilets durch v-förmige Schnitte zwischen den Trennwänden herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.
2. In einer Pfanne Walnüsse fettfrei auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. rösten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und grob hacken.
3. In der Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Rosenkohl darin ca. 10 Min. unter Wenden braten. Chilipulver, Zucker und 4 EL aufgefangenen Orangensaft zufügen und einmal aufkochen lassen.
4. In einer Schüssel restlichen Saft, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Rosenkohl, Petersilie, Zwiebeln und Orangenfilets mit dem Dressing mischen. Salat auf Tellern anrichten und mit Walnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Um zu verhindern, dass der Rosenkohl bitter schmeckt, kannst du ihn mit etwas Zucker abschmecken.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	281 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	15 g