Artikel vom 26.03.2025 · Ausgedruckt am 14.11.2026, 01:50 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/lauwarmer-rosenkohlsalat

Lauwarmer Rosenkohlsalat



Foto: Kathrin Fries

Zutaten (für 1 Schüssel):

750 g Rosenkohl

200 ml Wasser

250 g Reisnudeln

300 g Möhren

1 rote Zwiebel

1 EL Honig

3 EL Nussöl

5 EL Sojasoße

1 TL Sesamöl

1 EL brauner Zucker

2 Hände voll Erdnüsse

nach Geschmack Chili

Zubereitung:

Den Rosenkohl putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren. Mit dem Wasser in der Heißluftfritteuse bei 160 °C 15 Minuten garen. Die Möhren schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Aus Honig, den Ölen, Sojasoße und Zucker ein Dressing rühren. Das restliche Wasser vom Rosenkohl abgießen und diesen mit den Möhren- und Zwiebelstücken mit dem Dressing vermengen, dann weitere 10 Minuten in der Heißluftfritteuse garen. Inzwischen die Nudeln nach Packungsanleitung garen. Die Nudeln mit dem heißen Gemüse in einer Schüssel vermengen, die Erdnüsse zugeben und nach Geschmack eine Chili schneiden und untermischen.

Kathrin Fries