

Kochen nach einem Rezept aus [www.naturkost.de](http://www.naturkost.de)

## Rosenkohl-Linsensalat (S&K 01/2018)

### Mediterran - vegan

Leicht - 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten + 40 Minuten

Gar- und Backzeit

pro Portion: 310 kcal; 14 g E, 15 g F, 36 g KH

### Rosenkohl-Linsensalat:

- 100 g Pardina-Linsen
- 350 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühe
- 500 g Rosenkohl
- 1 Stange Lauch
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer



### Granatapfel-Dressing:

- 1 Granatapfel
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Ahornsirup
- 2 TL Cashewmus
- Salz, Pfeffer

1. Linsen mit Wasser und Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Auf kleiner Flamme mit geschlossenem Deckel für 35–40 Minuten gar kochen.
2. Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Rosenkohl verlesen und Strunkansätze sparsam entfernen, dabei darauf achten, dass die Blätter zusammenhalten. Rosenkohl halbieren. Lauch in feine Streifen schneiden. Rote Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden.
4. Gemüse in eine Schüssel geben, mit Öl beträufeln und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen für 15–20 Minuten rösten, dabei mehrmals wenden.
5. Für das Dressing: Halben Granatapfel entkernen, andere Hälfte entsaften. 8 EL Granatapfel-Saft mit Olivenöl, Ahornsirup und Cashewmus glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Überschüssige Flüssigkeit der Linsen nach dem Garen abgießen. Linsen mit dem Gemüse vermischen. Mit Dressing beträufeln, mit den Granatapfelkernen mischen und sofort servieren.

### So grün ist der Januar

Schrot&Korn 01/2018

© **Text** Miriam Drescher **Fotos, Rezepte, Styling** Sabrina Sue Daniels  
**Assistenz** Tina Trenker



---

© bio verlag gmbh