

Veganer Rosenkohlsalat

Zutaten für etwa 2 Portionen

- 1 Hand voll getrocknete Cranberries | alternativ: Rosinen
- 500 g Rosenkohl
- 1 Hand voll Pekanüsse | alternativ: Walnüsse
- 1 bis 2 EL Öl | z.B. Rapsöl
- 1 bis 2 EL Dattelsirup | alternativ: Agavendicksaft
- 1/2 TL Salz

optionales Dressing:

- 2 EL Öl | z.B. Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Dattelsirup | alternativ: 2 TL Rohrohrzucker oder 1 TL Agaven-dicksaft

Abkürzungen: g = Gramm | EL = Esslöffel | TL = Teelöffel

Zubereitung

1. Rosenkohl säubern und das Strunkende gerade abschneiden.

2. Cranberries und Rosenkohl in eine Schüssel geben und mit Öl, Salz und Dattelsirup vermengen.

3. Rosenkohl und Cranberries auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) auf mittlerer Schiene für ca. 20 min. rösten. Nach der Hälfte der Zeit die Nüsse unterheben und alles kurz durchmischen. Danach in einer Schale anrichten.

4. Für das Dressing Öl und Dattelsirup miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den noch warmen Salat damit beträufeln. Der vegane Rosenkohlsalat schmeckt auch ohne Dressing. Laumwarm servieren.

Du hast etwas nachgemacht?



Zeig es uns auf Instagram mit
@waf.foodies oder #waffood #wafvegan
#wafveggie #wafkochen #wafbacken

Haltbarkeit, Lagerung und Tipps

- Der Rosenkohlsalat ist etwa 2 Tage haltbar.
- Am besten im Kühlschrank lagern. In einer verschließbaren Box oder in einem großen Schraubglas.