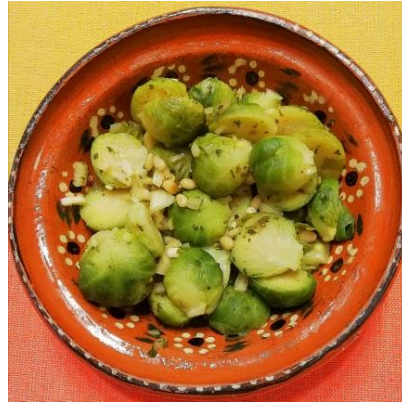




Rosenkohlsalat

Für alle, die sonst bei Rosenkohl die Nase rümpfen, ist dieser warme Salat eine gute Alternative. Rosenkohl ist ein echter Fitmacher. Das Rezept habe ich bei <https://die-gemuesegaertner.de> gefunden und leicht abgewandelt.

Zutaten für 4 Personen:

600 g Rosenkohl
¼ l Gemüsebrühe (ca. 1TL körnige Gemüsebrühe)

Marinade:

3 EL Apfelessig
1TL Sojasauce
1TL körniger Senf
1 Zwiebel
6 EL natives Olivenöl
2 EL frisch gehackte Petersilie
etwas Kochsud
1 EL geröstete Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne
zum Abschmecken: Salz, Pfeffer und einen Spritzer Zitronensaft

1. Rosenkohl putzen und in Hälften schneiden
2. Wasser mit Brühe aufsetzen und den Rosenkohl ca. 15-20 Minuten garen.
3. Für die Marinade den Essig, Senf, Sojasauce, sehr fein geschnittene Zwiebel, Öl und etwas Kochsud gut verrühren.
4. Den gut abgetropften Rosenkohl mit der Marinade vermischen durchziehen lassen.
5. Mit Salz, Pfeffer, Zitrone und Petersilie abschmecken.
6. Dann in einer beschichteten Pfanne ohne Fett die Pinienkerne kurz anrösten und über den Salat geben.

Dazu passt selbst gemachter Kartoffelpüree oder einfach nur mit Baguette genießen.

Gesundheitliche Vorteile:

Der kleine Kohl bringt jede Menge gesundheitliche Vorteile: Er hat einen relativ hohen Eiweißanteil (ca. 4,7%) mit Aminosäuren, die der Körper sehr gut aufnehmen kann. Außerdem enthält er viel Vitamin C, B-Vitamine und Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium und Eisen. Alles Inhaltsstoffe, die auch ein Veganer oder Vegetarier braucht und normalerweise

nur in tierischen Lebensmitteln zu finden sind. Wegen seines hohen Ballaststoffgehalts ist er zum Abnehmen geeignet und wirkt gegen Verstopfung. Er ist zellschützend und vor allem für Frauen geeignet, da er nachweislich einen Schutz-Effekt gegen Brustkrebs hat.

Rosenkohl ist eines der wenigen Gemüse, das nicht basisch verstoffwechselt wird, sollte also in der Basenfastenwoche nicht gegessen werden.