

Rosenkohl-Nudelsalat

Rosenkohl ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen, die im Winter besonders wichtig sind, um unser Immunsystem zu unterstützen. Rosenkohl enthält 4,5 g Eiweiß und 3,3 g Kohlenhydrate in 100g essbarem Anteil. Durch die Vollkornnudeln erhält der Salat zusätzliche Ballaststoffe.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 500 g Rosenkohl
- ▶ 250 g Vollkornnudeln
- ▶ 1 rote Paprika
- ▶ 3 EL Basilikum gehackt
- ▶ 10 Walnüsse
- ▶ 3 EL Olivenöl
- ▶ 2 EL Balsamico-Essig weiß
- ▶ Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- ▶ Den Rosenkohl putzen, die Röschen halbieren und in Salzwasser (bei offenem Deckel und ohne umrühren) weich kochen.
- ▶ Die Nudel in reichlich Salzwasser al dente kochen.
- ▶ Rosenkohl und Nudeln abgießen und erkalten lassen.
- ▶ Die Paprikaschote waschen, putzen und in Streifen schneiden.
- ▶ Die Walnüsse entkernen und klein hacken.
- ▶ Olivenöl mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren.
- ▶ Alle Zutaten miteinander vermengen.