

Rosenkohl-Salat mit Walnüssen

Für 4 Personen

500 g Rosenkohl	1 Kürbis	500 ml Apfelsaft
60 g Walnüsse	30 g Rucola	2 EL Walnussöl
2 EL Himbeeressig	2 EL Öl	4 Scheiben Bacon
Honig, nach Belieben	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Rosenkohl putzen, waschen und in einem Topf mit dem Apfelsaft, 250 Milliliter Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen. Den Kohl circa 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis der Rosenkohl bissfest ist. Den Kürbis in der Mitte teilen und von den Kernen befreien. Anschließend 200 Gramm Kürbisfleisch würfeln und in einer Pfanne mit dem Öl kurz anbraten und in eine Schüssel geben. Nun den Rosenkohl abgießen und den Sud auffangen. Den Rosenkohl kurz abkühlen lassen, in dünne Scheiben schneiden und zum Kürbis in die Schüssel geben. Anschließend das Walnussöl, den Himbeeressig, circa vier Esslöffel Rosenkohlsud, Salz und Pfeffer verrühren und vorsichtig unter das Gemüse heben. Nach Belieben kann das Dressing auch mit Honig verfeinert werden. Den Rucola auf Tellern verteilen und darauf den noch warmen Rosenkohlsalat anrichten. In einer Pfanne ohne Fett die Walnüsse kurz anrösten, grob hacken und über den Salat geben. Abschließend die Baconscheiben in einer Pfanne beidseitig kross anbraten und als Garnitur darauflegen. Das Ganze servieren.

Horst Lichter am 17. April 2010