

Rosenkohl - Salat



Nährwert pro Portion:

Kilokalorien:	573 kcal
Kohlenhydrate:	17 g
Eiweiss:	20 g
Fett:	45 g
Zeitaufwand:	20 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht

Zubereitung:

Schritt 1:

Rosenkohl reinigen und anschliessend fein raffeln. Rucola waschen und gut schleudern. Dann mit den blossen Händen in grobe Stücke reissen.

Schritt 2:

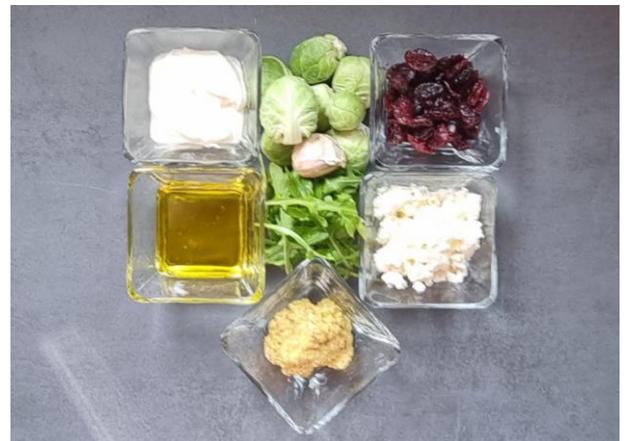
Nun für das Dressing den Joghurt, Olivenöl, Essig und den Senf in einer Schüssel gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Wer den Dressing gerne etwas dünner mag, kann ihn mit etwas Wasser verdünnen).

Schritt 3:

Rosenkohl, Rucola und Cranberrys in die Schüssel zum Dressing geben und gut vermischen. Nun mit den Händen den Fetakäse hineinbröseln und nochmals gut vermischen.

Schritt 4:

Auf einem geeigneten Teller schön anrichten und servieren.



Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Rosenkohl
- 20 g Rucola
- 10 g Cranberrys
- 1 Stk Knoblauchzehe
- 20 g Griechischer Joghurt
- 20 g Fetakäse
- ½ EL Senf
- ½ EL Kräuternessig
- 1 EL Olivenöl