

Rosenkohlsalat

Zutaten für 4 Personen

600 g Rosenkohl
1 feste Birne
1 El Rohrohrzucker
1 El Butter
Zimtpulver
Salz
100 ml Gemüsebrühe
Limettensaft



Linsenkeimlingen flores farm - gekocht

Zubereitung (30 Minuten)

1. Den Rosenkohl putzen und in einzelne Blätter teilen. Birne schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden.
2. Zucker in einer Pfanne hellbraun schmelzen. Birnespalten und Butter zugeben und hellbraun karamellisieren. Mit Zimt und Salz würzen. Rosenkohlblätter zugeben und kurz mitbraten. Brühe zugeben, aufkochen und zugedeckt 5 Min. bei mittlerer Hitze schmoren.
3. Mit Salz und 1 Spritzer Limettensaft abschmecken.
4. Mit Linsenkeimlingen mischen

Als Beilage oder lauwarm als Salat anbieten.