

Orientalischer Rosenkohlsalat mit Schafskäse

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Rosenkohl
5	Walnüsse
1 EL	Olivenöl
	Chilisalz
1/2 TL	Kreuzkümmel
1 Prise	Zucker
6	getrocknete Datteln
1 Bund	glatte Petersilie
½	Chilischote
2 EL	Limettensaft
200 g	Schafskäse

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Rosenkohl putzen, waschen, halbieren und blanchieren.
- Walnüsse grob hacken.
- Die Rosenkohlhälften in einer Pfanne mit Olivenöl, Chilisalz, Kreuzkümmel, einer Prise Zucker und den gehackten Walnüssen schwenken und ca. 5 Minuten braten.
- Datteln fein würfeln.
- Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.
- Chilischoten waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
- Datteln, Petersilie, Chili und Limettensaft mit dem gebratenen Rosenkohl vermengen.
- Den Schafskäse über den Salat bröseln und servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 263 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
393 kcal	24,8 g	29,3 g	16,4 g	216 mg