

Ofen-Rosenkohl-Salat mit Hafer

🍴 Leicht ⌚ ca. 50 Min.



Zutaten | 2 Portionen

Für den Hafer
100 g Hafergrütze
Salz
3 TL Dijon-Senf
3 TL Olivenöl

Zubereitung

Die Hafergrütze in ein feines Sieb geben und kalt abspülen. Mit 400 ml Wasser in einen Topf geben, salzen, aufkochen und 20-25 Minuten garen. Anschließend vom Herd nehmen und zugedeckt weitere ca. 10 Minuten quellen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 200 ° C (180 °C Umluft)



3 TL Zitronensaft
abgeriebene Schale von ½
Bio-Zitrone
3 TL Ahornsirup
Cayennepfeffer
25 g getrocknete Cranberrys
2 EL Walnusskerne

Für den Rosenkohl

500 g Rosenkohl
1 rote Zwiebel
1 EL Olivenöl
1 TL Ahornsirup
8 Zweige Thymian
Salz
Pfeffer

Nährwerte pro Portion

kcal	525
Kohlenhydrate	59 g
Ballaststoffe	15 g
(2,25 g Beta- Glucan)	
Eiweiß	20 g
Fett	22 g
Salz	3 g

vorheizen. Den Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in breitere Spalten schneiden. Das Öl mit dem Ahornsirup verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rosenkohl und die Zwiebeln zugeben und gut untermischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Den Thymian waschen und trockenschütteln. Auf dem Rosenkohl verteilen. Im heißen Ofen ca. 25 Minuten braten. Währenddessen für das Dressing den Senf mit Olivenöl, Zitronensaft und -schale sowie Ahornsirup verquirlen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Cranberrys grob hacken und in das Dressing geben.

Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Herausnehmen und grob hacken. Die Hafergrütze mit einer Gabel auflockern und noch warm unter das Dressing mischen. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, Thymian entfernen. Das Gemüse unter die Hafergrütze mischen. Die Walnusskerne über den Salat streuen. Lauwarm servieren.