

PORTIONEN

2

ZEIT GESAMT

45 min

LEVEL

easy

Rezept

WINTERSALAT

Auch wenn viele im Winter ja eher warme Mahlzeiten bevorzugen, so ist ein winterlicher Salat etwas wunderbares. Die Herbst-/Winterzeit liefert so viele wertvolle und leckere Gemüsesorten, dass es richtig Spass macht, vielleicht auch mal neue Kombinationen auszuprobieren.

In diesem Rezept wird rohes mit gekochtem bzw. gebackenem Gemüse kombiniert. Wer hätte gedacht, dass rote Beete und Kichererbsen so unglaublich gut zusammen passen?

Dazu braucht es noch ein leckeres Stück **selbstgebackenes Brot** und schon kann der Schmaus losgehen!

Ach ja, geröstete Nüsse und Saaten habe ich schlicht in meinem Wintersalat vergessen und können natürlich sehr sehr gerne ergänzt werden, ich Schussel!

Guten Hunger wünsche ich.



ZUTATEN

- 1 rote Beete (roh oder gekocht)
- 15 Rosenkohl (roh)
- 1 Dose **Kichererbsen**
- ca. 200 g **Brokkoli**
- 5 Scheiben Bacon
- Gewürze (Salz, Paprika)
- geröstete Nüsse oder Samen (optional)

*Ein wunderbarer
Gaumenschmaus mit so vielen
unterschiedlichen Nuancen!*

Für das Dressing:

- Olivenöl
- weißer Balsamico (oder einen anderen Essig Deiner Wahl)
- 1 EL Senf
- Saft einer halben Bio-Zitrone
- 3 EL gr. Joghurt (oder gr. Art)
- 1 EL Tahini (Sesampaste)
- Gewürze (Salz, Pfeffer, Muskatnuss)
- etwas Wasser



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Solltest Du die rote Beete roh gekauft haben (ich wollte keinen 6er Pack der gekochten Version einkaufen), dann lasse diese bissfest kochen, schäle sie danach und schneide sie in Würfel. (Ich empfehle das Hantieren mit der roten Beete nur mit Handschuhen.)

SCHRITT 2

Parallel kannst Du den Brokkoli bissfest garen und in kleine Stücke schneiden. Du kannst natürlich auch den Strunk entsprechend klein schneiden und verwenden.

SCHRITT 3

Schneide den Rosenkohl sehr fein im rohen Zustand.

SCHRITT 4

Spüle die Kichererbsen gut ab, so dass kein Schaum mehr beim Abspülen entsteht. Gib sie dann zusammen mit den rote Beetewürfeln auf ein mit Backpapier oder Dauerbackfolie belegtes Blech, schütte Olivenöl darüber und würze alles mit Salz und Paprika. Backe beides bei ca. 200 Grad Umluft für 20 min. Ich habe es der Einfachheit halber in der Heißluftfritteuse gemacht.

SCHRITT 5

Jetzt heißt es nur noch das Dressing anzurühren und nach Deinem Geschmack zu würzen, den Salat zu vermischen und anzurichten.