

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!

Update: Aus gegebenem Anlass kann bestätigen, dass sich dieser Salat hervorragend zu Grillgut bewährt hat. Also ist es nicht nur ein Winter-, sondern auch sehr gerne ein Sommersalat.

Guten Hunger wünsche ich.

ZUTATEN

- 1-2 rote Beete (roh oder gekocht)
- 15 Rosenkohl (roh), oder 1/4 Spitzkohl (roh)
- 1 Dose **Kichererbsen** (Abtropfgewicht ca. 250 g)
- ca. 200 g **Brokkoli** (roh)
- 5 Scheiben Bacon
- Parmesanflocken (oder Grana Padano)
- Gewürze (Salz, Paprika, Pommegewürz)
- geröstete Nüsse oder Samen (optional)

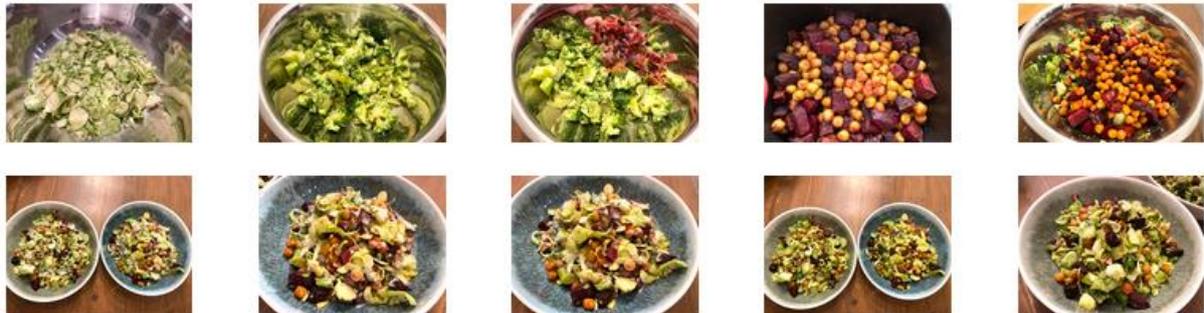


[Rezept als PDF](#)

*Ein wunderbarer
Gaumenschmaus mit so vielen
unterschiedlichen Nuancen!*

Für das Dressing:

- Olivenöl
- weißer Balsamico (oder einen anderen Essig Deiner Wahl)
- 1 TL Senf
- Spritzer Zitronensaft einer Bio-Zitrone
- 3 EL gr. Joghurt (oder gr. Art)
- 1 EL Tahini (Sesampaste)
- Gewürze (Salz, Paprika, Muskatnuss, Kurkuma)
- 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

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, schüttele Olivenöl darüber und würze alles mit Salz und Paprika (oder Pommegewürz). Backe beides bei ca. 200 Grad Umluft für 20 min.

Ich habe es der Einfachheit halber in der Heißluftfritteuse gemacht.

SCHRITT 3

Schneide den Rosenkohl oder Spitzkohl im rohen Zustand sehr fein. Stelle beim Spitzkohl sicher, dass auch die Länge der geschnittenen Streifen 3-4 cm nicht überschreitet. Die Mischung aller fein geschnittenen Zutaten macht später den Charme des Gerichtes und seine Vielfalt im Geschmack aus.

SCHRITT 4

Wasche den Brokkoli, trockne ihn soweit möglich ab und schneide die Röschen auch in super feine Stückchen. Du kannst auch die Stiele und den Strunk mit verarbeiten. Beim Strunk empfehle ich, ggfs. die äußere Schicht zu schälen, so dass sie nicht als zu fest im Salat empfunden wird. Wichtig auch hier, alles sehr fein zu würfeln.

SCHRITT 5

Brate die Baconstreifen schön cross in der Pfanne an, lasse sie abkühlen und hacke die Streifen in feine Stückchen.

SCHRITT 6

Röste die Nüsse in der Pfanne, dem Ofen oder der Heißluftfritteuse an und hacke sie nach dem Abkühlen in grobe Stückchen.

SCHRITT 7

Rühre nun das Dressing an, würze so stark wie Du es gerne hast und verdünne es mit etwas Wasser so lange, bis es die gewünschte Konsistenz hat.

SCHRITT 8

Jetzt heißt es nur noch alle Zutaten in eine große Schüssel zu geben und mit Dressing zu vermischen, dann kann der Gaumenschmaus losgehen.

Ach ja, je nach Gusto und Anzahl der gewünschten Portionen, ob als Beilage oder Hauptmahlzeit, lassen sich die Zutaten beliebig in der Menge variieren.