

Rezept

Rosenkohl- Couscous-Salat



© Sabrina Sue Daniels

Info

45 Min. Gesamtzeit	leicht	900 kcal Kilokalorien	25 g Eiweiß	52 g Fett	89 g Kohlenhydrate
-----------------------	--------	--------------------------	----------------	--------------	-----------------------

Zutaten für - 4 + Portionen

70 g Gorgonzola	0,25 Bund Petersilie gehackt
200 g Frischkäse	4 Ei Olivenöl
Salz	1 Zitrone Saft
Pfeffer	50 ml Orangensaft
70 g Pistazien gehackt	0,5 TL Kreuzkümmel
70 g Cranberrys gehackt	0,5 TL Zimt
300 g Couscous	250 g Rosenkohl
300 ml Gemüsebrühe	2 Ei Butter
1 Granatapfel	

Zubereitung

1. Gorgonzola und Frischkäse verrühren. Salzen und pfeffern. Mit feuchten Händen zehn Bällchen formen. In Pistazien und Cranberrys wälzen und im Kühlschrank kalt stellen.
2. Couscous nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe garen.
3. Kerne aus dem Granatapfel lösen. Diese sowie Petersilie, Olivenöl, Zitronen- und Orangensaft unter den Couscous rühren. Mit Kreuzkümmel, Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Rosenkohl vierteln und entstrunken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Rosenkohl darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten knusprig anbraten. Rosenkohl unter den Couscous heben.
5. Couscous-Salat und Gorgonzola-Kugeln auf einer Platte anrichten und servieren.