Die Rezeptidee der Woche: *Winter* *Woche 50 / 2014*

Knuspriger Rosenkohl mit Feldsalat & Möhren-Apfel Salat

Zutaten für ca. 3 Personen:

500g	**Rosenkohl**
100g	**Semmelmehl**
1	**Ei**
100g	**Bergkäse, gerieben**
1 EL	**Sauerrahmbutter**
200g	**Feldsalat**
400g	**Möhren**
2	**Mittlere, säuerliche Äpfel**
1 Handvoll	**Walnüsse, frisch geknackt**

Für das Dressing:

1	**Zitrone, Saft davon**
80 ml	**Apfelsaft**
2 TL	**Senf, mittelscharf**
4 EL	**Sonnenblumen - oder Olivenöl**

Zubereitung:

Den Rosenkohl in einer Gemüsebrühe (kein Leitungswasser– laugt aus!) zehn Minuten köcheln, auf Küchenpapier abtropfen und auskühlen lassen.

Das Ei verquirlen, Rosenkohl darin wenden. Paniermehl und den geriebenen Bergkäse mischen, den Rosenkohl darin wenden.

Eine flache, ofenfeste Form mit Butter bestreichen, Rosenkohl hineingeben und im vorgeheizten Ofen bei 230 Grad fünf bis zehn Minuten überbacken.

Aus dem Zitronensaft, Öl, Apfelsaft, Senf und etwas Kräutersalz ein Dressing rühren.

Die Möhren waschen, schälen und auf einer Reibe fein raspeln.

Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls raspeln. Möhren- und Apfelraspel mit der Hälfte des Dressings vermischen.

Den Feldsalat waschen, putzen, trockenschleudern und mit dem restlichen Dressing vermischen.

Die jeweilige Anzahl Teller nehmen, Feldsalat und Möhre-Apfelsalat nett anrichten.

Den knusprigen Rosenkohl auf dem Salat verteilen, die geknackten Walnüsse über den Salat streuen.