

Wintergemüse in deiner Schüssel - 5 Fitmacher-Salate mit Rosenkohl



Rosenkohl ist ein wahres Winter-Soulfood. Er ist nicht nur unglaublich nährstoff- und vitaminreich, sondern auch besonders vielfältig. Ob warm oder kalt, asiatisch oder deftig - das Wintergemüse ist in jeglicher Form ein wahrer Genuss!

Auch diejenigen, die mit Rosenkohl bisher eher schlechte Erfahrungen gemacht haben, dürfen sich freuen: Mit dem bitteren Geschmack aus vergangenen Zeiten haben die grünen Kugeln heute nicht mehr viel zu tun. Die neuen Züchtungen sind mild und nussig im Geschmack und lassen sich in zahlreichen Rezepten vielfältig einsetzen. Unsere 5 winterlichen Rezepte zeigen dir spannende und leckere Variationen.

Rosenkohlsalat mit Äpfeln und kandierten Walnüssen

Ein wahres Geschmackserlebnis hält diese Salatkombination parat. Fein gerösteter Rosenkohl verschmilzt mit Apfelscheiben und kandierten Walnüssen zu einer süßlich-würzigen Köstlichkeit. [Zum Rezept](#)



[Rosenkohlsalat mit Äpfeln und Walnüssen](#)

Warmer Linsen-Rosenkohl-Salat mit Süßkartoffeln

Dieser warme Salat ist ein wahres Wintergericht. Linsen und Süßkartoffeln vereinen sich mit geröstetem Rosenkohl zu einer deftigen Leckerei. [Zum Rezept](#)



[Warmer Linsen-Rosenkohl-Salat mit Süßkartoffeln](#)

Asiatischer Rosenkohlsalat mit Möhren und Mandeln

Dieses Rezept zaubert dir Asien-Flair auf deinen Teller: Knackige Rosenkohl- und Möhrenstreifen treffen auf knusprige Mandeln. In Kombination mit einem Honig-Soja-Dressing wird der Salat zu einer leichten

Wintergemüse in deiner Schüssel - 5 Fitmacher-Salate mit Rosenkohl

schmackhaften Leckerei. [Zum Rezept](#)



[Asiatischer Rosenkohlsalat mit Möhren und Mandeln](#)



[Gerösteter Rosenkohlsalat mit Quinoa und Hähnchen](#)

Rosenkohlsalat mit Orangendressing und Bacon

In diesem locker-leichten Salat tummeln sich fruchtige Aromen. Knackige Rosenkohlstreifen werden mit einem Orangendressing verfeinert. Knuspriger Bacon verleiht dem Ganzen eine fein-würzige Note. [Zum Rezept](#)



[Schneller Rosenkohlsalat mit Orangendressing und Bacon](#)

Gerösteter Rosenkohlsalat mit Quinoa und Hähnchen

In dieser bunten Salatschüssel spielen neben Rosenkohl auch noch Süßkartoffeln und Quinoa die Hauptrolle. Kürbiskerne und zart schmelzender Ziegenfrischkäse on top und dein Salathunger ist gestillt. [Zum Rezept](#)