



# Wintersalat-Kranz

*Frisch, leicht und festlich – perfekt für Weihnachten*

## Einkaufsliste

4-6 Personen

- 150 g Rosenkohl
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Kritharaki Pasta (oder andere sehr kleine Pasta)
- 50 ml Olivenöl
- 100 g Salat-Mix
- 50 junger roter Mangold
- 50 g junger Spinat
- 1 Apfel
- 1 Orange
- 50 g Granatapfelkerne
- 100 g Feta
- 2 Karotten
- 1 Salatgurke
- 100 g gehackte Nüsse, z. B. Walnüsse oder Pekannüsse
- 1 EL Honig
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 Msp. Kreuzkümmel

*Für das Dressing*

- 2 EL Honig
- 2 EL Senf
- Saft von zwei Orangen
- 50 ml Olivenöl
- 1-2 TL Salz
- 1 EL schwarzen Pfeffer
- 50 g Frischkäse oder Creme Fraiche
- 1 EL Petersilie
- 1 TL Chiliflocken

## So wird's gemacht

Zunächst die kleine Pasta al dente kochen. Den Rosenkohl waschen, halbieren und die Blätter zerteilen. Die Zwiebel in Ringe schneiden. 20 ml Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln hinzugeben. Rosenkohl in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anbraten. Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel hinzugeben und gut schwenken. Die Pasta hinzugeben, alles gut vermengen und etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze weiter garen.

In einer zweiten Pfanne die gehackten Nüsse in etwas Olivenöl rösten. Einen Esslöffel Honig sowie etwas Salz und Pfeffer hinzugeben und kurz karamellisieren. Beiseite stellen.

Derweil den Salat waschen. Den Apfel halbieren und in dünne Scheiben schneiden, die Orange schälen und Orange und Gurke in Stücke schneiden. Die Karotten mit einem Gemüseschäler in feine Streifen schneiden. Feta zerbröseln.

Für das Dressing alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben, Petersilie hacken und ebenso dazugeben und gut verrühren. Abschmecken und kühl stellen.

In die Mitte von einem Brett oder Teller (ca. 28-30 cm Durchmesser) eine leere Schale oder Teller legen. Drumherum den Salat, Mangold und Spinat drapieren. Auf den Salat die Rosenkohl-Pasta-Masse verteilen.

Zum Schluss die Apfelscheiben, Orange, Gurke, Karotten und Zwiebeln auf dem Salat anrichten. Die Granatapfelkerne, den Feta und die Nüsse darauf verteilen. Den Teller entfernen und das Dressing in einem runden Gefäß in die Mitte stellen.

Dazu Brot oder Baguette servieren.