

Rosenkohlsalat mit Cherrytomaten und Baumnüssen in einem Parmesankörbchen - Abwechslung vor dem Hauptgang

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
15 Minuten	15 Minuten	Schwierig	6 - 8 Körbchen

Zutaten und Zubereitung

Menge	Bezeichnung
500 g	Rosenkohl, gekocht
200 g	Cherrytomaten
100 g	Baumnüsse
1 Stück	Schalotte
Wenig	Balsamico Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer für das Dressing
200 g	Parmesan
60 g	Mehl

1. Wasser aufkochen und den Rosenkohl ca. 8 Minuten kochen, so dass er noch Biss hat.
2. Unterdessen die Cherrytomaten waschen und halbieren. Die Schalotte klein hacken.
3. Die Schalotte zusammen mit den Baumnüssen (ihr könnt sie halbieren, hacken oder ganz lassen) kurz in Öl rösten.
4. Rosenkohl, Cherrytomaten, Baumnüsse und Schalotte in einer Schüssel mischen. Fürs Dressing wenig Essig und Öl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Zu den Parmesankörbchen: Mehl und Parmesan vermengen und eine beschichtete Bratpfanne ohne Öl erhitzen. Ausserdem könnt ihr schon mal 6 kleine Schüsseln umgedreht bereitstellen.
6. Sobald die Pfanne heiss ist, das Parmesan-Mehl-Gemisch kreisförmig rein streuen und warten, bis es schmilzt. Sobald es etwas knusprig wird, vorsichtig herausnehmen und mit der noch nicht knusprigen Seite nach unten auf die Schüsseln drücken. Keine Angst, der Parmesan ist genug fetthaltig und die Körbchen lassen sich wieder gut lösen. Am besten lasst ihr die Körbchen bis zum Servieren auf den Schüsseln, damit sie ja nicht kaputt gehen.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
337 kcal	21 g	22 g	20 g