



## Winterlicher Salat

Zubereitet mit: The Vegetarian Butcher

ca. 35 min | einfach

### Zutaten

für 4 Portionen

- 1/2 Rotkohl
- 4 EL Apfelessig
- 1 EL Ahornsirup
- 1/2 TL Jodsalz
- Pfeffer
- 200 g Rosenkohl frisch
- 2 Stauden Chicorée
- 2 Packungen The Vegetarian Butcher Vegane CHICK-ERIA FILETS
- 2 EL Olivenöl
- 2 Thymianzweige
- 100 g Granatapfelkerne
- 1 Handvoll Basilikumblätter

### Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1161 kJ
Energie (Kilokalorien):	278 kcal
Fett:	14 g
davon gesättigte Fettsäuren:	1,8 g
Kohlenhydrate:	14 g
davon Zucker:	11 g
Ballaststoffe:	9,5 g
Eiweiß:	18 g
Salz:	1,5 g

### Zubereitung

1. Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen und den mittleren festen Strunk herausschneiden. Rotkohl in feine Streifen schneiden oder hobeln. In einer Schüssel mit Apfelessig und Ahornsirup mischen und mit den Händen (am besten Einmalhandschuhe tragen) gut durchkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Die äußeren, welken Blätter des Rosenkohls entfernen und den Strunk kreuzweise einschneiden. Rosenkohl in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken und zugedeckt bei mittlerer Hitze je nach gewünschter Bissfestigkeit 12-18 Minuten kochen. In ein Sieb abgießen, etwas abkühlen lassen und in

Scheiben schneiden. Chicorée waschen und putzen. Den Strunk abschneiden und die einzelnen Blätter ablösen. Zusammen mit Rosenkohl und marinierten Rotkohl auf einer Platte verteilen.

3. Inzwischen Chick-Eria Filets im heißen Öl bei mittlerer bis hoher Hitze 3 Minuten pro Seite braten, bis sie goldbraun und durchgehitzt sind. Thymianblätter darüberstreuen und die Filets in schräge Scheiben schneiden. Auf dem Salat verteilen. Mit Granatapfelkernen und Basilikumblättern garnieren.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 20 min Kochzeit: 15 min

## Nutzungsbedingungen

### Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

### Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

### Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

### Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;

Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:

Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.

Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".

Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des so genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns