



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Fruchtige Rosenkohl- Rohkost mit Zitronen- Vinaigrette

Zutaten

- 40 g Buchweizen (geschält)
- 200 g Bio-Rosenkohl
- 1 Bio Orange
- 3 Esslöffel Granatapfelkerne
- 1 Zehe(n) Knoblauch
- 1 Esslöffel Omega-3 DHA+EPA Öl Zitrone (100 ml)
- 2 Teelöffel mittelscharfer Senf
- 10 ml Zitronensaft
- 1 Esslöffel Korianderkörner
- 1 Messerspitze(n) Cumin
- 2 Prise(n) Salz und Pfeffer
- 1 Handvoll frische Basilikumblätter
- 3 Zweig(e) frische Petersilie

Gesamtzeit: 35 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 386 kcal

Zubereitung

1. Den Buchweizen gründlich waschen, in einen kleinen Topf geben und im gesalzenen Wasser aufkochen, anschließend die Temperatur drosseln und für 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit den Rosenkohl waschen und gut trocknen.
3. Den Strunk entfernen und die Blätter einzeln lösen.
4. Die Orange waschen, schälen und feine Filets herausschneiden.
5. Den Granatapfel vorsichtig öffnen und die Kerne herauslösen – kleiner Tipp: unter Wasser spritzt es nicht so, einfach den Granatapfel in eine große Schüssel mit kaltem Wasser legen, ihn unter Wasser öffnen und die Kerne herauslösen.
6. Das restliche Wasser vom Buchweizen abgießen und den Buchweizen in einem Sieb abtropfen lassen.
7. Für die Vinaigrette: Den Knoblauch pressen.
8. Dann das Dr. Budwig Omega-3 DHA+EPA Zitrone mit dem Knoblauch gut vermischen, so dass sich die schwefelhaltigen Aminosäuren aus dem Knoblauch mit den Fettsäuren aus dem Dr. Budwig Omega-3 DHA+EPA Zitrone verbinden.
9. Danach Senf und Zitronensaft dazugeben und erneut gut unterrühren.

10. Die ganzen Korianderkörner in eine Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur leicht rösten, bis ein feiner Duft aufsteigt.

11. Anschließend die gerösteten Körner etwas abkühlen lassen, in einen Mörser geben und zu einem feinen Pulver mahlen.

12. Im Anschluss die Zitronen-Vinaigrette mit dem fein gemahlenden Koriander, Cumin, Salz und Pfeffer abschmecken.

13. Die Kräuter hacken und ebenfalls der Vinaigrette zufügen.

14. Nun die Rosenkohlblätter auf einen Teller geben, die Orangenfilets sowie die Granatapfelkerne und den abgekühlten Buchweizen darüberstreuen.

15. Zum Abschluss die Zitronen-Vinaigrette über den Salat geben und alles gut vermengen.

16. Mindestens 15 Minuten ziehen lassen und dann in vollen Zügen geniessen!