



Rosenkohl mit Trauben, Walnüssen, Kürbiskernen und Granatapfelkernen

Gesundheitliche Vorteile:

- **Rosenkohl** ist reich an Vitamin C, welches das Immunsystem stärkt und die Wundheilung unterstützt. Er enthält zudem Ballaststoffe, die eine gesunde Verdauung fördern und lange satt halten.
- **Weintrauben** liefern wertvolle Antioxidantien, insbesondere Resveratrol, das entzündungshemmend wirkt und zur Herzgesundheit beiträgt.
- **Walnüsse** sind reich an Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmende Eigenschaften haben und das Herz-Kreislauf-System unterstützen.
- **Kürbiskerne** enthalten viel Magnesium, das für die Muskelfunktion und die Knochengesundheit wichtig ist.
- **Granatapfelkerne** sind eine gute Quelle für Polyphenole, die die Hautgesundheit fördern und den Blutdruck regulieren können.

Dieser herzhaft und dennoch leicht süße Salat ist eine wahre Nährstoffbombe und ein Genuss für die Sinne. Perfekt als Beilage oder als Hauptgericht an einem entspannten Abend.



Rosenkohl mit Trauben, Walnüssen, Kürbiskernen und Granatapfelkernen

Zutaten (4 Portionen)

- 800 g Rosenkohl
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 250 g rote Weintrauben
- 4 EL Walnuskerne
- 2 EL Kürbiskerne
- 3 EL Granatapfelkerne
- 1 TL Balsamico-Essig
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Rosenkohl vorbereiten

- Backofen vorheizen (180 °C, Umluft)
- Rosenkohl putzen, waschen, kreuzweise am Strunk einschneiden und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Anschließend abgießen, abschrecken.
- Zwiebeln schälen und würfeln.

Backen im Ofen

- Rosenkohl und Zwiebeln auf einem Backblech verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Etwa 10 Minuten backen.

Weintrauben hinzufügen

- Weintrauben waschen.
- Weintrauben mit auf das Blech geben, 2–3 EL Wasser zugießen und weitere 10 Minuten garen.

Kürbiskerne und Nüsse

- Walnüsse hacken.
- Rosenkohl mit den Walnüssen, Kürbis- und Granatapfelkernen bestreuen. Balsamico-Essig darüber träufeln, um eine leichte Säure hinzuzufügen.

Nährwerte pro Portion: 290 kcal, 35 g Kohlenhydrate, 11 g Protein, 14 g Fett