

Rosenkohl-Orangen-Salat



Foto von Gisela Martin

Rezept stammt von eatsmarter und wurde in Teilen abgewandelt und auf CC umgeschrieben.

Zutaten:

500 gr. Rosenkohl

1 Zwiebel

1 EL Nelke

500 ml Wasser mit Suppengrundstock oder Brühe oder Fond

2-3 Orangen

4 EL Traubenkernöl

4 EL Apfelessig

etwas Honig nach Geschmack

Salz/Pfeffer

Zubereitung:

Rosenkohl waschen, putzen, kreuzförmig einschneiden.

Zwiebel halbieren und mit ein paar Nelken bespicken.

Wasser mit Suppengrundstock und Zwiebel zum Kochen bringen, Rosenkohl in Dämpfeinsatz geben und bei 110 Grad 14 Minuten dämpfen (Alternativ: Im Originalrezept wird der Rosenkohl in Brühe mit der Zwiebel gekocht. Ich finde gedämpft schmeckt der Rosenkohl etwas besser, ich habe beide Varianten schon ausprobiert, aber einen großen Unterschied nicht

festgestellt).

Schale der Orangen mit scharfem Messer abschneiden. Entweder Orangen dann durch den Würfler jagen und zusammen mit Saft in Schüssel laufen lassen. Saft dann in Gewürzmühle umfüllen. Oder von Hand würfeln und Orangensaft in Schüssel geben.



In Gewürzmühle 0-Saft, Öl, Essig, Salz/Pfeffer und Honig mischen.

Rosenkohl, Orangenstücke, falls gewünscht kleingeschnittene Zwiebel und Dressing mischen. Falls der Hunger nicht so groß ist, sollte man den Salat eine halbe Stunde durchziehen lassen, dann schmeckt er noch besser.

Ruckzucklachs mit Brokkoli

Rezept von Sylvia Angermann

Zutaten

1 Stück TK-Lachs

1 Brokkoli

Zitronenschale, Zitronensaft

Salz/Pfeffer

Butterflöckchen

Parmesan geraspelt

Zubereitung:

1 Stück TK Lachs mit Folie in den Topf geben.

1 zerzeilten Broccoli in den Gareinsatz legen .

Ca 1,5 l Wasser (aus dem Wasserkocher) über den Fisch gießen, Gareinsatz einhängen.

Nach Einsetzen des Gareinsatzes auf 120°C und Intervallstufe 3 stellen.

Wenn der Broccoli gar ist (ca. nach 14 Minuten), auf Teller geben, Butterflöckchen, Salz und geraspelten Parmesan darüber streuen.

Lachs auspacken, neben Broccoli legen, etwas Zitronenschale drübereaspeln, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und guten Appetit!

Optional, falls man möchte:

Danach in gleichem Kessel Mehlschwitze/Bechamelsoße mit Flexi kochen, Lachs und Broccoli einrühren, würzen (evt. Schuss Weißwein) und zu Nudeln servieren.