



Warmer, bunter Rosenkohl-Reissalat mit Erdnussdressing

⌚ Preparation time: 20 minutes
Cooking time: 15 minutes
Total time: 35 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 3-4 Portionen

Für die Salatbasis

- 300 g Jasmin Duftreis* (hier wurde "Bruchreis" verwendet/oder eine andere Reissorte nach Belieben)
- Salz
- 2 EL Reissessig*
- 100 g Zwiebeln
- 450 g Rosenkohl
- 1 EL Sesamöl* (oder ein anderes Pflanzenöl)
- 100 g Rotkohl
- 1 EL Apfelessig*
- 1 Glas/Dose gekochte Kichererbsen (350g/ 220g Abtropfgewicht)
- 2 Mandarinen
- 4 EL Granatapfelkerne (oder etwas mehr/nach Belieben)
- Optional: Pekannüsse zum Garnieren

Optional für den Tofu-Feta

- 200 g Tofu natur
- 1 EL Hefeflocken*
- 2 TL Apfelessig*
- 1 EL Kräuter der Provence
- 1 kl. Prise Salz
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Knoblauchpulver (oder 1 kl. Knoblauchzehe gepresst)
- 1/2 TL Paprikapulver

Für das Dressing

- 2,5 EL/60 g Erdnussmus*
- 1 EL Sojasoße (für eine glutenfreie Rezeptvariante Tamari* verwenden)
- 1 TL Agavendicksaft* oder Reissirup (optional)
- 2 EL Reissessig
- 1 kl. TL Chiliflocken
- 1 Msp. Knoblauchpulver (optional)
- 5-6 EL Wasser
- Zum Abschmecken: etwas Zitronensaft
- Eine Handvoll frischer Koriander (optional)

Tipp: Für dieses Rezept habe ich frischen "Bergkoriander" verwendet. Diese Koriandersorte erhalte ich bei uns im Supermarkt im so genannten "Indoor-Garden", wo unter UV-Licht frische Kräuter gezogen werden. Vielleicht gibt es das auch bei dir? Bergkoriander schmeckt wie klassischer Koriander, hat aber feinere Blätter und ist intensiver im Geschmack. Du kannst für das Rezept aber natürlich auch ganz normalen Koriander verwenden oder du lässt Koriander einfach weg, solltest du seinen Geschmack nicht mögen. Wie "Bergkoriander" aussieht, siehst du auf dem nachfolgenden Foto.

**Amazon Affiliate-Links*

Zubereitung (ca. 35 Minuten)

1. 300 g Jasmin Duftreis mit 450 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Einmal kräftig umrühren und den Reis mit geschlossenem Deckel fünf Minuten köcheln lassen. Hitze reduzieren und den Reis nochmals 10 Minuten ganz sanft köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. Den Reis nach der Kochzeit nochmals 10-15 Minuten bei geschlossenem Topfdeckel quellen lassen. (Hinweis: Ich habe hier "Jasmin-Bruchreis" verwendet. Dieser wird besonders cremig-fein von der Konsistenz. Aber du kannst jede Reissorte nach Belieben verwenden. Bei anderen Reissorten, Reis gemäß Packungsanleitung gar kochen). Reis nach dem Kochen mit einer kräftigen Prise Salz und 2 EL Reissessig vermischen.
2. Für das Dressing 2,5 EL Erdnussmus, 1 EL Sojasoße, 1 TL Agavendicksaft, 2 EL Reissessig, 1 kl. TL Chiliflocken, eine kleine Prise Knoblauchpulver (optional) und 5-6 EL Wasser in einem Topf erwärmen und cremig rühren. Erdnussoße mit Zitronensaft und Sojasoße abschmecken. Nach Belieben frischen Koriander waschen, hacken und untermengen. Soße bis zum Servieren zur Seite stellen und vor dem Anrichten nochmals mit weiteren 2-3 EL Wasser verdünnen und dann unterrühren.
3. Für den Tofu-Feta, Tofu zerbröseln und mit 1 EL Hefeflocken, 2 TL Apfelessig, 1 EL Kräutern der Provence, einer kleinen Prise Salz, 1 EL Olivenöl, einer Prise Knoblauchpulver und 1/2 TL Paprikapulver vermengen.
4. Rosenkohl waschen, den Strunk der Röschen etwas einkürzen und den Rosenkohl fein aufschneiden.
5. 100 g Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 1 EL Sesamöl in einer Pfanne/einem Wock erhitzen. Zwiebeln kurz anschwitzen, den Rosenkohl dazu geben und 2-3 Minuten braten. Rosenkohl mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Kichererbsen unter fließendem Wasser abspülen. Rotkohl waschen, fein hobeln und mit einer Prise Salz sowie 1 EL Apfelessig kräftig verkneten.
7. Nun können alle Zutaten für den Salat zusammengebracht werden. Vermische dafür 2/3 des Erdnussdressings mit dem gekochten Reis (verflüssige die Soße vor dem Vermischen nochmals mit etwas Wasser). Die abgespülten Kichererbsen sowie den angebratenen Rosenkohl dazu geben. Gut durchmischen. Zwei Mandarinen Schalen, die Mandarinstücke halbieren und ebenfalls untermengen. Granatapfelkerne nach Belieben untermischen.
8. Rosenkohl-Reissalat in eine große Schale geben, den marinierten Rotkohl sowie reichlich vom veganen Feta auf den Salat geben. Zum Schluss die restliche Erdnussoße über den herrlichen Reissalat träufeln und nach Belieben mit Koriander versehen sowie mit Chiliflocken bestreut servieren. Wer möchte, kann noch eine Handvoll Pekannüsse zum Salat geben. Guten Appetit!

Du kannst bei diesem herrlichen, bunten Wintersalat die Zutaten natürlich beliebig kombinieren und auch austauschen. Ich gebe saisonal gerne Mandarinen hinzu, aber man kann auch Birnenstücke, Apfel, Orangen oder Kaki verwenden. Eine "fruchtige Note" finde ich bei diesem Salat allerdings wichtig! Was auch super schmeckt ist, wenn du zusätzlich ein paar Räuchertofu-Würfel mit dem Rosenkohl und den Zwiebelstreifen mit anbrätst. Außerdem passen Nüsse und Samen jeglicher Art ganz toll. Ich hatte erst Pekannüsse eingeplant, sie zum Schluss dann aber weggelassen, weil der Salat einfach so auch perfekt war. Aber probiere z.B. Kürbiskerne oder Haselnüsse dazu. Super lecker, einfach zu machen und ein rundum sättigender, gesunder Salat für die ganze Familie! Viel Spaß beim Ausprobieren. Ich bin super gespannt auf dein Feedback und würde mich riesig freuen, wenn du mir in den Kommentaren schreibst! xoxoxo Lea