



Klimafreundlich und lecker

Rezept im Januar: Rosenkohlsalat mit Feta

Zutaten für 2 Portionen

300g Rosenkohl
40g Zwiebel
250g Tomaten
100g Feta
15g Oliven, 1 Knoblauchzehe
Salz & Pfeffer
Dressing: ½ EL Zitronensaft, ½ EL Weinessig, weiß
1 ½ EL Olivenöl, kalt gepresst, Salz & Pfeffer, ¼ TL Thymian & ¼ TL Rosmarin

So geht's

1. Rosenkohl kochen und halbieren.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Streifen schneiden/ würfeln. Tomaten, Feta und Oliven klein schneiden.
3. Für das Dressing die Kräuter fein hacken und mit den restlichen Zutaten verrühren.
4. Alle Zutaten mit dem Dressing vermengen.
5. Mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.
6. Servieren & genießen!

Tipp

der Feta kann auch mit Mehl, Ei und Semmelbröseln paniert werden

Und das bringt's

Ihr verbraucht nur 740 g Co₂ pro Portion.
Zum Vergleich: Für eine Portion Spaghetti Bolognese verbraucht ihr 1,5kg Co₂!