



Rosenkohl-Birnen-Salat (ergibt 4 Portionen – pro Portion 420 Kalorien)

Zutaten:

800 g Rosenkohl
2 Birnen
4 EL Öl
4 EL Weinessig
2 EL brauner Zucker
50 g Walnusskerne
1 kleiner Granatapfel
100 g Gorgonzolakäse
50 g Babysalatmix
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Rosenkohl putzen, waschen, halbieren, in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten vorgaren. Birnen schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Rosenkohl abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Rosenkohl und Birnen-spalten darin ca. 5 Minuten rundherum braten. Mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Walnüsse grob zerbrechen und unterheben. Den Granatapfel vierteln und die Kerne herauslösen. Gorgonzola grob zerbröckeln. Babysalat verlesen, -waschen und trocken schütteln. Rosenkohl-Birnen-Salat anrichten. Granatapfelkerne, Käse und Baby-salat darüber verteilen. Schmeckt warm und kalt.

Flammkuchen mit Birne, Gorgonzola und Feldsalat (ergibt 4 Portionen- pro Portion 390kcal)

Zutaten:

75 g Schmand
1 Packung (260 g) (ca. 40 x 24 cm; Kühlregal)
1 Birne
125 g Gorgonzola Käse
35 g Feldsalat
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Schmand mit Salz und Pfeffer glatt rühren. Flammkuchenteig direkt auf dem Backpapier auf einem Backblech entrollen. Oval ausschneiden und mit Schmand bestreichen, dabei rundherum ca. 1/2 cm Rand frei lassen. Birnen waschen, vierteln, Kerngehäuse herauschneiden. Viertel in Spalten schneiden und mit dem Gorgonzola auf dem Flammkuchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/ Gas: s. Hersteller) 12–15 Minuten backen. Feldsalat waschen und trocken schütteln. Flammkuchen aus dem Ofen nehmen, Feldsalat darauf verteilen und mit grobem Pfeffer bestreuen.