

Brokkoli-Spitzkohl-Salat mit Sprossen, Orangen & Heidelbeeren

Für mich ist eine richtige Zusammenstellung wichtiger Nährstoffe bei der Kreation meiner Rezepte sehr wichtig. Denn nur mit der richtigen Nährstoffkombination und einer hohen Nährstoffdichte, erhält man eine optimale vegane Ernährung. Man fühlt sich fit, strahlt von innen und strotzt vor Energie. Darüber hinaus ist auch die Optik beim Essen wichtig. Ich liebe kräftige Farben, knackige Konsistenzen und habe Euch hier einen Salat zusammen gestellt, der nicht nur toll aussieht, sondern Euch richtig fit macht. Über die gesundheitsfördernde und krebshemmende Wirkung von Brokkoli habe ich ja schon einige Male geschrieben. Esst Brokkoli, Leute - je mehr, desto besser! Dazu knackig-frische Sprossen mit Mineralien, Spurenelementen, essentiellen Aminosäuren und wichtigen Enzymen. Und dann sind da noch diese leckeren Heidelbeeren, die voller Antioxidantien stecken und den Körper mit Vitamin E versorgen. Das Vitamin C aus der Orange hilft, diese Stoffe optimal aufzunehmen. Und das sind nur einige großartige Nährstoffe, die dieser Salat in sich hat. Wer sich fragt, ob ich hier Rotkohl verarbeitet habe? Nein, es ist "pinker" Spitzkohl! Aber dazu im Rezept gleich noch mehr. Hier gehts zur Zubereitung dieses unglaublichen "Energy Boosters". Hohlt Euch den Kick!

Zutaten für 2 Portionen

- 250-300 Gramm Brokkoli | entspricht einem mittleren Brokkolikopf oder zwei kleinen
- 200-220 Gramm (pinken) Spitzkohl | man kann auch grünen Spitzkohl oder Rotkohl roh verwenden
- 100 Gramm Heidelbeeren
- 50 Gramm Brokkolisprossen | oder eine andere Sprossenart ganz nach Belieben
- 2 Orangen
- 1 Chilischote
- 1 Hand voll Walnüsse
- 3-4 EL Olivenöl
- 3 EL Reissessig | oder Apfelessig
- 1 EL Ahornsirup
- Salz
- Grober Pfeffer aus der Mühle

Tipp: Ab Mitte/Ende Juli wird in Berlins Biomärkten "pinker Spitzkohl" angeboten. Dieser ist meist sehr zart, ziemlich klein und hat herrlich lila-pinkfarbene Blätter. Er ist also ein Hingucker in jedem Salat oder man kann tolle Wraps damit machen ([siehe Rezept für Sommer-Wraps](#)). Er ist aber nicht mit Rotkohl zu verwechseln. Wenn Ihr keinen pinken Spitzkohl erhaltet, könnt Ihr einfach normalen Spitzkohl, aber auch Frühlkohl oder Rotkohl verarbeiten. Alle diese Kohlsorten sind wunderbar roh zu verzehren. Man sollte sie jedoch ganz, ganz dünn aufschneiden und einige Zeit in der Marinade ziehen lassen. Dann ist Kohlsalat eine köstlich knackige Salatvariante.

Zubereitung

Einen kleinen (pinken) Spitzkohl mit einem scharfen Messer hauchdünn aufschneiden und dann nochmals grob hacken. Gehackten Kohl zusammen mit den Sprossen in eine Schüssel geben und miteinander vermengen. Kohl-Sprossen-Gemisch mit dem Saft von 1 Orange, 3-4 EL Olivenöl, 3 EL Reisessig, Salz und etwas Pfeffer sowie 1 EL Ahornsirup marinieren. Marinade mit dem Kohl gut durchkneten und beiseite stellen. Die Marinade sollte nun etwa 10 Minuten einziehen. In der Zwischenzeit die restlichen Zutaten bearbeiten. Brokkoliröschen vom Strunk schneiden und auch die kleinen Strunkteile nochmals deutlich einkürzen, so dass viele kleine Brokkoliröschen übrig bleiben. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und den Brokkoli im heißen Wasser max. 4 Minuten garen lassen. So sollte er noch schön bissfest sein. Wasser abgießen. Brokkoli eiskalt abspülen und bereit stellen.

Tipp: Falls ihr die Möglichkeit habt, die Brokkoliröschen nur mit Dampf zu garen, solltet ihr das unbedingt tun. Denn je weniger der Brokkoli gekocht wird, desto mehr bleiben die gesundheitsfördernden Nährstoffe im Brokkoli erhalten. Man kann Brokkoli auch roh verzehren, so dass die Inhaltsstoffe vollständig erhalten bleiben. Das schmeckt aber etwa Kindern oft nicht. Brokkoli ist äußerst gesund und wirkt bei starkem Verzehr sogar krebshemmend, wie die Universität Heidelberg klinisch nachgewiesen hat.

Brokkoli vorsichtig unter den Salat heben. Heidelbeeren verlesen, waschen und ebenfalls unter den Spitzkohl-Sprossensalat geben. Eine Orange schälen und in Spalten schneiden. Eine Hand voll Walnüsse hacken. Eine halbe bis ganze Chilischote in feine Ringe schneiden. Brokkoli-Spitzkohlsalat auf einem großen Teller anrichten. Orangenspalten darüber verteilen. Gehackte Walnüsse und Chiliröllchen darüber geben. Fertig ist der "Health & Energy-Booster Salad"