



Geröstete Kohlsprossen mit Blue-Cheese-Crumble

🕒 20–25 Min   

Zubereitung

Zutaten für 2 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

Für die Kohlsprossen

5 Stk.	Scheiben Bauchspeck
150 g	Kohlsprossen, frisch
3 EL	Olivenöl
1 Stk.	Zitrone
40 g	Blauschimmelkäse
1 Prise	♦ Himalayasalz
1 Prise	♦ Pfeffer bunt ganz
1	Handvoll Babyspinat, frisch

Für das Dressing

2 EL	Wasser
1 EL	Olivenöl
1 EL	Dunkler Balsamicoessig, dickflüssig
1 EL	♦ Pfeffer-Kräuter klassisch

- 1 Zuerst wird der Backofen auf 170 °C vorgeheizt. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Speck darauf verteilen und für etwa 10 Minuten in den Ofen geben.
- 2 In der Zwischenzeit können die Kohlsprossen geputzt und anschließend in gesalzenem Wasser für 10 Minuten blanchiert werden. Danach kalt abschrecken und halbieren.
- 3 Die Zitronenschale abreiben.
- 4 Jetzt wird der Apfel geschält und entkernt. In feine Spalten schneiden und kurz in Olivenöl anbraten.

TIPP: Je nach Geschmack können die Apfelspalten auch mit etwas Zucker karamellisiert werden.

- 5 Nun Olivenöl in eine weitere Pfanne geben, erhitzen und die Kohlsprossen darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Zitronenzeste verfeinern.
- 6 Für das Dressing wird Wasser, Olivenöl und Balsamicoessig mit Kotányi Spice up my Salad Pfeffer-Kräuter in einer Tasse verrührt. Je nach Geschmack mit etwas Salz nachwürzen.
- 7 Den Babyspinat mit den Kohlsprossen in einer Schüssel vermengen. Mit dem Dressing verrühren und mit den Äpfeln, zerbröseltem Blauschimmelkäse und den Speckscheiben garnieren und genießen.

