

Super lecker und gesund

Ihr kennt Ole noch nicht? Dann bestellt Euch schnell ein Probeheft von PICO.
Kostenlos!

In PICOs Dezemberheft lest Ihr, wie Ole Feldsalat und Rosenkohl erntet. Hier verrät er Euch seine Lieblingsrezepte. „So kocht meine Oma“, lacht Ole.



Feldsalat mit Apfelsine

Ihr braucht

- 150 Gramm Feldsalat
- 1 Apfelsine
- 80 Gramm gehackte Walnusskerne
- 1 Zwiebel
- 3 Esslöffel Zitronensaft
- 5 Esslöffel Öl
- 1 Esslöffel Honig
- 6 Esslöffel Sahne
- Pfeffer und Salz zum Abschmecken



So geht's:

Feldsalat putzen und waschen. In einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel schälen und ganz klein schneiden. Zitronensaft mit Öl, Sahne, Honig, Pfeffer und Salz verrühren. Apfelsinen schälen und in Stücke schneiden. Mit den Walnusskernen zu der Sauce geben. Strünke vom Feldsalat schneiden und alles gut vermischen.



Fotos: Klose

Rosenkohl mit Zucker

Ihr braucht

- 500 Gramm frischen Rosenkohl
- 1 Zwiebel
- 50 Gramm Butter
- 1 ½ Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Zucker
- ein wenig Pfeffer
- ½ Liter Wasser



So geht's:

Rosenkohl putzen und waschen. Im Topf 20 bis 30 Minuten mit 1 Teelöffel Salz im Wasser knackig gar kochen. Alles in ein Sieb schütten. Die Butter im Topf schmelzen. Zwiebeln klein schneiden und mit dem Zucker im Topf bei wenig Hitze bräunen. Rosenkohl dazugeben, umrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.