

Rezept

Salat mit geröstetem Blumenkohl

Zutaten für 3-4 Portionen

Arbeitszeit: ca. 35 min

- 1 Blumenkohl
- 1 Salatkopf
- 1 Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 400g Bohnen
- Pinienkerne
- Salz und Pfeffer
- 250ml Brühe
- 25g Butter
- 200g geräucherter Schinken
- Petersilie
- 1-2 EL Olivenöl
- 100g Semmelbrösel
- Croutons

Den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen, in Salzwasser mit etwas Brühe garen. Inzwischen kann der Salat gewaschen und gezupft werden. Für das Dressing das Öl mit Salz und Pfeffer würzen, den Knoblauch einpressen und etwas von der Blumenkohlbrühe zugeben. Die Petersilie waschen und fein hacken mit einrühren. Den Blumenkohl abgießen (etwas Brühe für das Dressing auffangen) und die Röschen in etwas Butter mit den Semmelbröseln rösten.

Bohnen zum Salat geben (grüne oder rote Bohnen) den gerösteten Blumenkohl zugeben. Die Pinienkerne ebenfalls kurz anrösten und zum Salat geben, den geräucherten Schinken würfeln und unterrühren. Alles gut mit dem Dressing vermischen. Abschließend die Croutons überstreuen und servieren.

Guten Appetit!

KW22_Salat_mit_geroestetem_Blumenkohl.pdf

