

Blumenkohl- Rohkost



Für Menschen mit Geschmack.

bioladen 

bioladen.de

Blumenkohl- Rohkost



ZUTATEN

- 1 bioladen*Blumenkohl
- 1 bioladen*Paprikaschote
- 100 ml Sahne
- je 1 Msp. Meersalz, Senf + Curry
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 50 g bioladen*Haselnusskerne, gehackt
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL bioladen*Petersilie, gehackt
- 1 kleine bioladen*Zwiebel, fein gewürfelt



Weitere Rezepte in
unserem Kochbuch auf
www.bioladen.de/rezepte

ZUBEREITUNG

1. Den Blumenkohl waschen und in sehr kleine Röschen teilen oder grob raspeln. Die Paprika waschen, Trennhäutchen entfernen und in feine Streifen schneiden.
2. Die Sahne halbsteif schlagen und mit Salz, Senf, Curry und Pfeffer pikant abschmecken. Zwiebelwürfel und Öl vorsichtig unterheben.
3. Den Salat in einer flachen Schale anrichten. Das Dressing darauf verteilen und mit den Salatzutaten mischen.
4. Kurz vor dem Servieren mit Petersilie und den gehackten Nüssen bestreuen.
5. Der Salat kann gut bereits am Vortag zubereitet werden, eventuell vor dem Anrichten nochmals abschmecken.

BIO-GEMÜSE VON PERLE DE CARANTEC

Unser bioladen*Partner Perle de Carantec liegt an
der Nordküste der Bretagne in der Stadt Carantec.



bioladen.de/perledecarantec