

BLUMENKOHL ROHKOST SALAT

Senf-Bärlauch-Pad

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 min.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 2 Fungi Pads
- 200 g Karfiol (Blumenkohl)
- 1 Spitzpaprika
- 1 Apfel
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Senf süß mild
- 2 EL Bärlauch frisch gehackt

Dressing:

- 15 g Sonnenblumenöl
- 10 g Hesperidenessig
(Alternativ: Weißweinessig oder Apfelessig)
- ½ EL Senf
- 1 TL Honig
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Bärlauch hacken
2. Pad in 0,5 cm große Würfel schneiden, in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten
3. Wenn das Pad schön gebräunt ist, Senf und Bärlauch zugeben, kurz durchschwenken und auskühlen lassen
4. Karfiol (Blumenkohl) klein hacken
5. Paprika und Apfel in 0,5 cm kleine Würfel schneiden
6. Alles zusammen mischen und 2 EL Sonnenblumenkerne zugeben
7. Für das Dressing alle Zutaten abmischen und über den Salat gießen
8. Alles gut durchmischen und servieren

