

BLUMENKOHLM ROHKOST SALAT

Senf-Bärlauch Pad

Rezept für 2 Personen

Zutaten:

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

Zutaten Dressing:

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



Zubereitung auf der
nächsten Seite



BLUMENKOHL ROHKOST SALAT

Senf-Bärlauch Pad

Rezept für 2 Personen



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 abkühlen 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