



Rezept für Blumenkohl-Frischkost

- | | |
|--------------------------------|---|
| 1 Zitrone | auspressen. |
| 150 g Sauerrahm | mit |
| Salz, Pfeffer, | und |
| Curry, Zucker | zu einer Marinade glatt rühren und mit den Gewürzen abschmecken. |
| 1 Blumenkohl | in Röschen teilen, diese waschen, trocken tupfen, grob raspeln und locker unter die Marinade heben. |
| 1 roten Eichblattsalat | putzen, waschen, trockentupfen und den Blumenkohlsalat darauf anrichten. |
| 2 EL Sesam oder Mandelsplitter | in einer Pfanne trocken rösten und über den Salat streuen. Etwas verlesen, waschen, abtropfen lassen und den Salat damit garnieren. |
| Kresse | |