



Broccoli- und Blumenkohlsalat

750g Broccoli

250g Blumenkohl

6 EL hellen Balsamicoessig,
Salz, Pfeffer, 1 Msp. Muskat
½ TL Zucker
6 EL Walnussöl

putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Broccoli-Stiele schälen und in dünne Scheiben schneiden.

putzen und in Röschen teilen. Den Blumenkohl in kochendem Salzwasser für 5 Minuten garen. Broccoli hinzufügen (Röschen + Stiele) und alles zusammen für weitere 5 Minuten garen. 2 Esslöffel des Kochwassers beiseitestellen und das Gemüse in einem Sieb abtropfen lassen.

Das Kochwasser mit

sowie

verrühren. Zum Schluss

unterschlagen. Das Gemüse mit der Marinade vermengen und dann für ca. 10 Minuten durchziehen lassen.

Vor dem Servieren noch einmal abschmecken.

Biolandhof Avena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

info@biolandhof-avena.de

www.biolandhof-avena.de