

Blumenkohlsalat

Zutaten:

Blätter vom Blumenkohl

1 Zehe Knoblauch

1 Esslöffel Agavendicksaft

2 Esslöffel Olivenöl

2 Esslöffel Apfelessig

1 Spritzer Zitronensaft

1 Apfel

1 Handvoll Kerne (z.B. Pinienkerne)

100 g Ziegenkäse

Salz und Pfeffer

Das Blumenkohlgrün waschen und kleinschneiden. Alle restlichen Zutaten zu einer Sauce vermischen und über den Kohl geben. Salz und Pfeffer untermischen und den Salat 3 Stunden durchziehen lassen. Alternativ kann man den Kohl auch mit etwas Olivenöl und Gewürzen nach Wahl 25 Minuten auf dem Herd einkochen.





© Bergischer Abfallwirtschaftsverband
