

Blumenkohlsalat roh geeignet für die pflanzlich vollwertige Ernährung

Von Ursula und Alexander Pjorin Jenny „food-feeling – richtig gut leben“

Dieser rohe Blumenkohlsalat ist ganz schnell zubereitet.

Zutaten für 2 – 3 Personen:

- 900 g Blumenkohl
- 2 mittlere Tomaten
- 1 kleine grüne Peperoni
- ½ Bund Petersilie glatt
- 2 EL Mandelpüree
- 2 TL Currypulver mild
- 1 TL Kurkuma gemahlen
- Pfeffer schwarz aus der Mühle
- 6 TL Nama Tamari von Soyana
- 60 ml Wasser
- 50 g Pinienkerne oder Walnüsse (über Nacht eingeweicht) und evtl. bei 40°C zurück getrocknet

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl waschen und den Strunk sowie die Blätter entfernen. In grobe Stücke schneiden und in einer Küchenmaschine zerkleinern. Der Blumenkohl soll ungefähr so aussehen wie Reis +/-.
2. Mandelpüree in ein hohes Gefäss geben und mit den 60 ml Wasser mixen. Currypulver, Pfeffer schwarz aus der Mühle, Kurkuma und Tamari hinzugeben.
3. Das Gemüse waschen, die Tomaten zerkleinern, die Peperoni in kleine Stücke schneiden. Alles mit dem Blumenkohl vermengen.
4. Die Sauce zum Gemüse geben und alles gut vermengen. Eventuell mit etwas Tamari am Schluss abschmecken. Die gehackte, glattblättrige Petersilie unter den Blumenkohl geben. 10 Minuten ziehen lassen und dann servieren.
5. Je nach Gusto mit Pinienkerne oder Walnüsse garnieren.

Tipp:

Den Strunk und die Blätter zu Pesto verarbeiten.

Copyright 2023 – www.food-feeling.com – Alle Rechte vorbehalten.