"Winter Ade - Frühling wird Schee" Salat

Rezept des Monats März

ZUTATEN

1 Blumenkohl • 50 g Feldsalat • 1 große Möhre
1 gelbe Paprikaschote • 1 kleine Landgurke • 1 Avocado
10 Cherry Tomaten • 10 grüne Oliven (z. B. eingelegt in Kräuter und Knoblauch) • ½ Bund Schnittlauch
• 3 - 4 hartgekochte Eier

Für das Dressing:
4 EL Olivenöl • 1 Bio - Zitrone • 1 TL Suppengewürz
2 TL Oregano • Salz/ Pfeffer/ Chilli

ZUBEREITUNG

Den Blumenkohl von seinem Strunk befreien und in grobe Stücke schneiden. Danach den Kohl für ca. 20 Min. in einem Topf köcheln lassen, bis er gar ist. Den noch warmen Blumenkohl auf ein großes Schneidebrett geben und mit einem langen Küchenmesser den Kohl in feine Reiskorn ähnliche Stücke hacken.

Das übrige Gemüse und den Salat waschen, putzen und in mundgerechte Stücke bzw. Scheiben schneiden. Nun den Kohl und das Gemüse in eine große Schüssel geben.

Das Dressing über die Zutaten geben und mit einem Salatbesteck gut unterrühren.

Nun die Eier schälen, achteln und oben auf den Salat verteilen.

Kleiner Tipp, der Salat schmeckt am besten wenn der Blumenkohl noch lauwarm ist. Guten Appetit.