ALTER BAHNHOF
GESUNDHEITSSTUDIO

Blumenkohlsalat

Zutaten für 4 Personen:

1 Blumenkohl, 2 TL Gemüsebrühpulver, 4 EL Essig,
1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel, 5 Stiele Basilikum, 6 EL Rapsöl

Zubereitung:

Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und diese halbieren. In kochendem Salzwasser 4-5 Min. kochen und abgießen, dabei 400 ml vom Kochwasser auffangen. Blumenkohl abschrecken. Das Kochwasser mit 2 TL Gemüsebrühpulver, 4 EL Essig, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. 1 Zwiebel fein würfeln, mit dem Blumenkohl in den Würzsud geben und mind. 15 Min. marinieren.

Die Blättchen von 4-5 Stielen Basilikum abzupfen und fein schneiden. 6 EL Öl vorsichtig unter den Blumenkohl mischen. Mit Basilikum bestreut servieren.