

Blumenkohlsalat

- für 4 Personen –

Zutaten:

500 g Blumenkohl
2 El Zitronensaft, Salz

Für die Vinaigrette:

3 El Limettensaft
¼ Tl Rosenpaprika
1 El Honig
2 El Olivenöl
1 Tl gehackter Dill
Salz

Zubereitung:

Blumenkohl putzen, waschen, in kleine Röschen schneiden und mit Salz und Zitronensaft 10 bis 15 Minuten garen • Limettensaft, Salz, Paprika, Honig, Dill und Olivenöl in ein Schraubglas füllen, das Glas verschließen, Vinaigrette kräftig durchschütteln • Blumenkohl anrichten, mit der Vinaigrette beträufeln und servieren

Nährwertangaben:

1 Port. = 75 kcal, 2 g Ball., 0 mg tier. Chol.
0 KHE