

Blumenkohl in Senfsahne

mit Bataviasalat

Bio Kochbox KW 04



Blumenkohl in Senfsahne mit Bataviasalat



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

Blumenkohl:

- 1 Blumenkohl
- 2-3 EL Senf
- 200 ml Hafer Cuisine
- ½ TL Kurkuma

Salat:

- 1 Bataviasalat
- 1 Zwiebel
- 2-3 EL Zitronensaft
- 1 TL Süßer Senf
- 1 Apfel

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 40 g Margarine
- 3-4 EL Öl
- 1 EL Agavendicksaft
- 200 ml Haferdrink

Zubereitung:

Blumenkohl putzen und in Röschen teilen, in wenig Salzwasser 5-6 Minuten bissfest garen. Blumenkohl in Margarine kurz andünsten. Senf, Haferdrink und Hafer Cuisine verrühren und zum Blumenkohl geben. Kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken. Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Zitronensaft mit Dicksaft, Senf, Salz, Pfeffer, Öl und Zwiebelwürfel verrühren. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Salat und Apfelspalten mit der Vinaigrette mischen und servieren.



Unsere Weinempfehlung
WEISSBURGUNDER