



Blumenkohl-Brokkoli-Salat

Zutatenliste

Zutaten für 4 Personen:

400g Brokkoli
400g Blumenkohl
einige Pfefferkörner
300ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel
1 hart gekochtes Ei
150g Joghurt
75g Crème fraîche
2 EL Obstessig
Honig und Zitronensaft nach Geschmack
1 TL Currypulver
Meersalz
frisch gemahlener weißer Pfeffer
1 Bund Schnittlauch
frisch geriebener Ingwer

Zubereitung

Den Brokkoli und den Blumenkohl in kleine Röschen teilen, diese waschen und trockentupfen. Einige Pfefferkörner in der Gemüsebrühe kurz durchkochen lassen, die Pfefferkörner wieder abseihen.

Das Gemüse in dem Sud zugedeckt bei mäßiger Hitze 5 bis 10 Minuten dünsten. Es sollte noch bissfest sein. Dann herausnehmen und abkühlen lassen. Die Zwiebeln putzen, waschen und in hauchdünne Steifen schneiden. Das Ei schälen und fein hacken.

Den Joghurt mit der Crème fraîche, dem Obstessig, dem Zitronensaft und etwas Honig verrühren und mit Curry, Meersalz und Pfeffer kräftig abschmecken. Den Blumenkohl vorsichtig mit der Sauce mischen und mit dem Ei und fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen. Zuletzt mit etwas frisch geriebenem Ingwer bestreuen.

Guten Appetit!