SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Karotten–Blumenkohlsalat | Vadouvan | Berberitzen | Zitrone

Zubereitungszeit: 20 min

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 50 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Salat:

4 Karotten, geschält

1 Kleiner Blumenkohl

200 g Cocktailtomaten

Etwas Olivenöl

30 g Vadouvan

10 g Kreuzkümmel, gemahlen

30 g Anis

5 g Kurkuma

Etwas Salz

50 g Taggiasca-Oliven, entsteint

1 Esslöffel Kapern

2 Esslöffel Berberitzen

1 Bündel Basilikum

Etwas Glatte Petersilie

Vinaigrette:

40 ml Heller Essig

1 Teelöffel Dijon-Senf

2 Esslöffel Honig

40 g Olivenöl

1 Abrieb(e) einer ganzen Zitrone

Salat:

1. Die Karotten in mundgerechte Stücke schneiden. Den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Die Cocktailtomaten von den Stielen befreien.

2. Etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Karotten bei mittlerer Hitze langsam anbraten. Nach etwa 2–3 Minuten den Blumenkohl dazugeben.

3. Die Hitze reduzieren und das Gemüse zugedeckt langsam garen. Dabei alle 2–3 Minuten vorsichtig durchschwenken.

4. Nach etwa 10 Minuten die Cocktailtomaten dazugeben und alles bei niedriger Hitze zugedeckt weiterschmoren lassen. Darauf achten dass die Tomaten nicht zerfallen sie sollen nur angaren.

5. Den Deckel abnehmen. Vadouvan, Kreuzkümmel, Anis und Kurkuma dazugeben und das Gemüse bei niedriger Hitze noch einige Minuten ziehen lassen. Dabei

gelegentlich vorsichtig durchschwenken, damit sich die Gewürze gleichmäßig verteilen. Leicht salzen.

Vinaigrette:

1. Für die Vinaigrette Essig, Dijon-Senf und Honig verrühren. Das Olivenöl anschließend langsam mit einem Schneebesen einarbeiten. Den Abrieb der Zitrone zugeben.

2. Die Vinaigrette über das noch warme Gemüse geben und alles etwa 10–15 Minuten ziehen lassen. Anschließend bei Bedarf noch einmal mit Salz abschmecken.

3. Den Gemüsesalat auf Tellern anrichten. Taggiasca-Oliven, Kapern, Berberitzen und Basilikumblätter darauf verteilen und mit etwas gehackter Petersilie bestreuen.