



## Blumenkohlsalat mit Peperoni, Zucchini und Curry

Zu kohligem Gemüse passt Curry ausgezeichnet und ganz besonders zu Blumenkohl, das auch, wenn er als Salat zubereitet wird. Der Blumenkohl wird vorab mit Kurkuma gegart, dieses ist zwar nur leicht würzig und auch leicht bitter, vor allem färbt es stark und verleiht dem Blumenkohl eine kräftige, gelbe Farbe. Dazu grüne Zucchini und rote Peperoni, das gibt ein frohes, appetitanregendes Farbenspiel - Danebst schmeckt der Salat auch ausgezeichnet.

### Zutaten (2 Portionen)

1 Blumenkohl, ca. 450g  
100g rote Peperoni  
140g Zucchini  
1/2Tl Kurkuma  
4El Sonnenblumenöl  
3El Kräuternessig  
1El Sauerrahm  
1 Knoblauchzehe  
1/2Tl Curry  
2El Mandelblättchen  
Kräutersalz  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Sonnenblumenöl, Essig und Sauerrahm vermischen, die Knoblauchzehe dazupressen, Curry zugeben und vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Röschen vom Blumenkohl ausbrechen, grosse Stücke halbieren oder vierteln. Die zarten Blättchen können kleingeschnitten mitverwendet werden. Ebenso der Strunk, er muss lediglich geschält und in Stücke geschnitten werden. Zucchini längs halbieren

und zu ca. 4mm dicken Halbmonden schneiden. Peperoni zu kurzen, schmalen Streifen schneiden.

Blumenkohlröschen in eine Pfanne geben, Wasser zugießen bis der Blumenkohl zur Hälfte im Wasser liegt. Salzen (1/2Tl) und mit Kurkuma bestreuen. Aufkochen und zugedeckt 7-8 Minuten köcheln lassen. Derzeit 3-4 Mal vermischen. Der Blumenkohl sollte zum Schluss noch leicht knackig sein. Wasser abgießen und den Blumenkohl etwas ausdampfen lassen, aber noch warm zur Sauce geben und vermischen.

Zucchetti in Sonnenblumenöl leicht anrösten, dabei mit Kräutersalz würzen. Etwas auskühlen lassen und zum Blumenkohl geben. Peperoni roh zugeben. Salat vermischen und mindestens 1/2 Stunde ziehen lassen.

Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne anrösten und beim Anrichten über den Salat streuen.







