

Blumenkohl-Betesalat auf Rettichsprossen



Zutaten:

- 600 g Blumenkohl
- 30 g Rote Bete, aus dem Glas
- 2 EL Mandelmus
- Saft einer Zitrone
- 3 EL Essig
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Salz
- 2 TL Zucker
- 100 g Rettich- oder Radieschensprossen
- Kresse zum Anrichten



Zubereitung

Den Blumenkohl mit einer Reibe fein reiben. Anschließend die Blumenkohlraspeln in kochendem Salzwasser 1 Minute kochen, abseihen und kalt abschrecken. Gut abtropfen lassen.

Die Rote Bete aus dem Glas nehmen und zum Blumenkohl fein dazu raspeln.

In einer Schüssel Mandelmus mit Zitronensaft, Essig, Salz, Zucker und Pfeffer verrühren. Den abgetropften Blumenkohl und die Rote Bete zugeben und alles gut vermengen.

Zum Schluss den Salat nochmals abschmecken, auf Sprossen anrichten und mit Kresse garnieren.

Tipp: Der Salat schmeckt sehr gut zu Kartoffeln, Fisch oder Schweinebraten.