

Blumenkohlsalat

Zutaten (4 Personen):

- 1 Blumenkohl (groß)
- 200-300 g Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund frischer Schnittlauch
- 1-2 Äpfel
- 1/2 Glas Mayonnaise
- Salz, Pfeffer, ggf. etwas Muskat zum Abschmecken

Anleitung:

1. Einen mittelgroßen Kochtopf mit Wasser füllen. Eine Prise Salz hinzufügen und das Wasser zum Kochen bringen. (Achtung: Den Topf nicht zu voll machen, da der Blumenkohl noch hinein kommt).
2. In der Zwischenzeit den Blumenkohl waschen und putzen. Die grünen Blätter und den Strunk in der Mitte vom Blumenkohl entfernen.
3. Den Blumenkohl in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze ca. 8-10 Minuten garen. Er sollte noch bissfest sein.
4. Nach dem Garen, den Blumenkohl direkt abgießen und abschrecken, damit er nicht weiter gart. Vollständig auskühlen lassen.
5. Diesen Vorgang mit den Karotten wiederholen. Diese vorher schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und im Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Sie sollten ebenfalls noch bissfest bleiben. Nach dem Kochen kurz abschrecken und auskühlen lassen.

6. Wenn der Blumenkohl ausgekühlt ist, die einzelnen Röschen abtrennen und zusammen mit den Karotten in eine Salatschüssel geben.
7. Die rote Zwiebel schälen und in feine Stücke schneiden.
8. Den Apfel waschen, entkernen und ebenfalls in Stücke schneiden.
9. Den Schnittlauch zerkleinern.
10. Alles zum Blumenkohl hinzufügen, mit der Mayonnaise kräftig verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und servieren.