

Sunday, July 26. 2009

Benny's Blumenkohlsalat

ohne Kochen!!

1 Blumenkohl-Kopf
Essig, Ä–l
Salz, Pfeffer
1 gehÄ–uffter TL KÄ–mmel
wer mÄ–ÿchte: 4 EL SpeckwÄ–rfel

Den rohen Blumenkohl in ganz kleine RÄ–schen zupfen, in einer Schale mit reichlich Essig, Ä–l, Salz und Pfeffer anmachen und Ä–ber Nacht durchziehen lassen. Der Blumenkohl wird durch den Essig weicher, bleibt aber schÄ–ÿn biÄ–ÿfest!

Am nÄ–chsten Tag den Blumenkohl nochmal mit Essig, Ä–l, Salz und Pfeffer nachwÄ–rzen. Die SpeckwÄ–rfel mit dem KÄ–mmel in einer Pfanne knusprig auslassen und unter den Blumenkohl mengen.

Leeecker!

Wer es vegetarisch halten mÄ–ÿchte, lÄ–ÿt die SpeckwÄ–rfel einfach weg.
Der KÄ–mmel hat sich bei Kohlgerichten trotzdem bewÄ–hrt ;-)

Posted by orange in salate, vegetarisch at 18:19