

## Blumenkohl-Betesalat auf Rettichsprossen



### Scharfe Sache zu deftigen Speisen

Unser heutiges Gericht ist halb Salat, halb Rohkost Dip. Dieser Salat kann allein gegessen oder zu Gegrilltem gereicht werden. Mir schmeckt diese Blumenkohl Variante sehr gut zu Fisch, Räucherfisch, Grillfleisch oder Kartoffeln. Wer möchte, nimmt statt Mandelmus einfach Crème fraîche oder Schmand. Beides passt sehr gut zu unserem **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.