

Es wird wild: Wilder Blumenkohl-Salat mit Hirtenkäse und Kräutern



Farbe auf dem Teller

Bunte Gemüsesorten gibt es seit vielen Jahren auf den Märkten. Es locken weiß-gelbe bis dunkel-violette Karotten, rosa geringelte Bete und rotfleischige bis lilafarbene Kartoffeln. Auch Blumenkohl wird seit geraumer Zeit mit gelben, grünen und lilafarbenen Köpfchen angeboten.

Der neueste Trend sind die sogenannten wilden Kohlsorten, deren Ursprung wahrscheinlich in Japan zu verorten ist. Auf den Speisekarten feiner Restaurants finden sich Mini-Pak Choj, Bimi (wilder Brokkoli) und wilder Blumenkohl.

Wir haben heute ein köstliches Salat-Rezept mit wildem, pinken Blumenkohl ausprobiert.

Das Ergebnis sieht wunderbar aus und schmeckt noch besser. Wer solche Raritäten probieren möchte, findet sie beispielsweise in Feinkostgeschäften. Man kann den Salat aber natürlich auch mit "normalem" Blumenkohl zubereiten.

Hier die heutige Rezeptur für „**Wilder Blumenkohl-Salat mit Hirtenkäse und Kräutern**“:

Zutaten

- 250 g Wilder Blumenkohl (Tipp: Wilder pinker Blumenkohl)
- 1 halbe Bio-Zitrone, Saft und Abrieb
- 2 EL Balsamico bianco
- 6-8 EL Öl (z.B. Traubenkernöl)
- 50 ml heimischer Apfelsaft oder heller Traubensaft
- 1 TL Zucker
- 200 g Hirtenkäse oder Schafskäse
- 1 Schalotte, geschält und fein gewürfelt
- Petersilie und Basilikum (geschnitten) zum Servieren
- ½ TL Muskatnuss
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Blumenkohl in Röschen schneiden.

In einem Topf 1 Liter Wasser mit 1 EL Salz, und einem 1/2 TL Muskatnuss aufkochen.

Den Blumenkohl im Wasser 2 Minuten kochen und danach abgießen. Anschließend 1 Minute eiskalt abschrecken und in eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft beträufeln und gut mischen.

In einer Schüssel Apfelsaft, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, etwas Zitronenabrieb und Schalottenwürfel vermischen.

Den Blumenkohl mit dem Dressing vermischen. Zuletzt das Öl zugeben.

Zum Servieren den Salat auf Teller anrichten und mit zerbröseltem Hirtenkäse und Kräutern bestreuen.

Tipp: Dazu kräftiges Körnerbrot reichen.