

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.