



Dreifarbiger Blumenkohl-Salat

Für 4-5 Personen

je 1 mittlerer Broccoli, Blumenkohl und Romanesco
Salz
100 g Cashewnüsse
100 g Schinken in Tranchen

Sauce:

1 Bund Basilikum
1 TL Senf
2 EL Weissweinessig
1 Becher griechischer Joghurt (150 g)
2 EL Gemüsebouillon
2 EL Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Broccoli, Blumenkohl und Romanesco in Röschen teilen. In einer grossen Pfanne reichlich Salzwasser aufkochen. Die Röschen hineingeben und in etwa 7 Minuten bissfest kochen. In ein Sieb abgiessen und gut abtropfen lassen.
2. Die Cashewnüsse mittelfein hacken. In einer beschichteten Bratpfanne hellbraun rösten, dann beiseitestellen. Die Schinken tranchen in Streifen schneiden.

3. Für die Sauce das Basilikum in feine Streifchen schneiden. Gut die Hälfte davon mit dem Senf, dem Essig, dem Joghurt, der Bouillon und dem Olivenöl in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In einer grossen Schüssel die Röschen, die Sauce, den Schinken, $\frac{2}{3}$ der Cashewnüsse und das restliche Basilikum sorgfältig mischen und 15 Minuten ziehen lassen.
5. Den Salat auf Tellern anrichten und mit den restlichen Cashewnüssen bestreuen.

Pro Portion 15 g Eiweiss,
17 g Fett, 11 g Kohlenhydrate; 260 kKalorien oder 1090 kJoule

