

# Blumenkohl-Paprika-Salat mit Kurkuma

## Zutaten für 8-10 Portionen

- 1 kleiner Blumenkohl
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Zwiebeln
- 5 EL Apfelessig
- 2 TL Himalayasalz
- 4 TL Xylit, 2 TL Kokosblütenzucker
- 2 TL Pfeffer
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Currypulver
- 1 EL Sojasoße pikant-süß
- 10 EL Hanföl

## Zubereitung

Salz, Xylit und Kokosblütenzucker im Essig auflösen. Danach Pfeffer, Kurkuma, Currypulver und Sojasoße unterrühren. Das Öl mit einem Schneebesen nach und nach unterschlagen.

Die Blätter vom Blumenkohl abschneiden und den Kohl waschen und trocken tupfen. Nun den Kohl halbieren, den Strunk entfernen und in kleine Stücke schneiden. Die optisch einwandfreien Kohlblätter ebenfalls waschen, trocken tupfen und kleinschneiden. Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln ebenfalls kleinschneiden.

Alles in die Vinaigrette geben und den Salat noch ein paar Stunden ziehen lassen. Der Salat hält 5 Tage in einer Frischhalteschüssel mit Vakuumverschluss.