

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.

TIPP: Der Salat hält 5 Tage in einer Frischhalteschüssel mit Vakuumverschluss.