

Prinz-Eugen-Straße 2  
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenaukreis.de  
www.EZ-Ortenau.de

## Blumenkohlsalat

Zutaten:	Zubereitung:
1 Blumenkohl	Putzen, waschen, in Röschen zerteilen, im Dämpfeinsatz des Kochtopfes oder im Dampfgarer in ca. <b>20 Minuten</b> weich garen.
1 kleine Zwiebel 100 g Gewürzgurken 400 g Fleischwurst 2 Hart gekochte Eier 4 St. Petersilie ½ Bd. Schnittlauch	Schälen, würfeln. Fein würfeln. Würfeln. Schälen, würfeln. Waschen, fein hacken. Waschen, in feine Röllchen schneiden.
1 Becher Sauerrahm 10% Fett 1EL Tomatenmark Saft ½ Zitrone Salz, Pfeffer, Zucker, Paprikapulver oder Curry	Verrühren und mit den Restlichen Zutaten vermischen, abschmecken.
<b>Tipp:</b> Soll der Salat vegetarisch sein oder wird er zum Grillen gereicht, so kann er auch ohne die Fleischwurst zubereitet werden.	

