



Safran-Blumenkohl-Salat

mit Mohnöl

Zutaten Salat

- 1 kg grosser Kopf Blumenkohl
- 2 EL Salz
- 1 Päcklein gemahlener Safran
- 2 EL **St. Galler Mohnsamen** (zur Dekoration)

Zutaten Marinade

- 4 EL **St. Galler Trauben-Balsamessig**
- 4 EL **St. Galler Mohnöl**
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Zubereitung

1. Den Blumenkohl in Röschen teilen (Strunk und Blätter anderweitig verwenden), waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. In einem grossen Topf 4l Wasser aufkochen, 2 EL Salz hinzufügen und den Blumenkohl darin 5 Minuten kochen. Den Safran dazugeben und den Blumenkohl in weiteren 3 – 5 Minuten bissfest kochen. Die Röschen mit einer Schaumkelle herausheben, einen Liter Blumenkohl-Kochwasser abmessen.
2. Den Essig in einer grossen flachen Schüssel mit dem Mohnöl und je einer kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und das warme Blumenkohl-Kochwasser dazu giessen und untermischen. Die Blumenkohlröschen kopfüber einlegen und zugedeckt mindestens 2 Stunden, besser über Nacht durchziehen lassen.
3. Zum Servieren die Mohnsamen und in einem Pfännchen bei schwacher Hitze ohne Fett 2 – 3 Minuten rösten. Den Blumenkohl aus der Marinade heben, abtropfen lassen, auf 4 Schalen verteilen und mit dem Mohn bestreuen.

QUICK-INFOS

- Rezept für: 
- Vorbereitung: 15 min.
- Zubereitung: 30 min.

Benötigte Produkte von St. Galler Öl für dieses Rezept:

