

Roher Blumenkohl-Salat

(Lieblingsrezept von SRF1 Moderator Dani Fohrler)

Zutaten: (4 Pers.)

- 180 ml Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, gequetscht
- ca. 200 g Vollkornbrot (alternativ: Ruchbrot), in feinste Würfelchen geschnitten
- 6 Thymian-Zweiglein
- Salz

- 1 Blumenkohl
- 8 wachswweich gekochte Wachteleier (alternativ: 2 Hühnereier)
- 12 weisse Sardellen-Filets
- 4 EL Kapern
- 1 Zitrone, filetiert
- nach Belieben Peterli
- Meersalz

- 180 ml Olivenöl (für die Vinaigrette)
- 120 ml Zitronensaft (für die Vinaigrette)
- 1 EL Salz (für die Vinaigrette)

Zubereitung:

In einer Sauteuse das Öl erhitzen. Den Knoblauch bei mittlerer Hitze hell anschwitzen. Die Brot-Würfelchen hinzufügen und unter ständigem Rühren leicht Farbe annehmen lassen. Die Thymian-Zweiglein dazugeben und kurz mitbraten. Die knusprig gebratenen Croûtons dann auf Küchenpapier geben und das Öl abtupfen. Die Croûtons leicht salzen.

Mit einem scharfen Messer die Blumenkohlröschen vom Strunk schneiden. Zwei Röschen fein hobeln und beiseite stellen. Die übrigen Röschen mit einem Messer ganz fein zerstückeln.

Die Wachtel-Eier schälen und halbieren (Hühnereier vierteln). Die Eier leicht salzen. Je einen Viertel der Croûtons in die Mitte der Teller geben. Die zerbröselten Blumenkohl-Röschen als kleine Häufchen auf den Croûtons anrichten. Die Eier um den Blumenkohl herum verteilen. Die Sardellenfilets zwischen die Wachteleier legen und mit Kapern, Zitronenfilets, Petersilienblättchen und den gehobelten Blumenkohlröschen garnieren. Die Zitronenvinaigrette um die Croûtons herum angiesen und alles zusammen mit wenig Salz bestreuen.

(Quelle: «I love New York- Mein New York Kochbuch», Daniel Humm, AT Verlag)