



## Blumenkohl-Romanesco-Salat mit Himbeeren – rohköstlich

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für den Blumenkohl-Romanesco-Salat

- 200 g Blumenkohl (netto)
- 200 g Romanesco (netto)
- 250 g Himbeeren
- eine Handvoll junger Salatblätter – waschen und trocknen

*Weitere Zutaten und Gewürze*

- 4 EL Wasser
- 4 EL Olivenöl - kaltgepresst
- ½ Bio Zitrone - davon ½ EL Saft + ¼ TL Aabrieb
- 1 EL Aceto Balsamicoessig
- 1 Dattel
- 1 TL Cashewmus
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 2 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für den Blumenkohl-Romanesco-Salat beides waschen und in ganz kleine Röschen schneiden.

Die Hälfte der Himbeeren in ein hohes Gefäß geben. Wasser, Zitronensaft + -abrieb, Balsamico, Dattel und Cashewmus dazugeben und mit einem Stabmixer pürieren; dabei das Olivenöl hineinträufeln und pürieren, bis eine schöne Emulsion entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Blumenkohl und den Romanesco in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen.

Die Salatblätter auf zwei Teller verteilen, den Blumenkohl-Romanesco-Salat darauf anrichten und mit den restlichen Himbeeren garniert servieren.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 308 kcal
- Kohlenhydrate: 10 g
- Eiweiss: 4 g
- Fett: 24 g