Blumenkohl- Couscous

Zutaten:

1 kleiner Blumenkohl
3 Karotten
1 rote Paprika
1-2 Frühlingszwiebeln
Olivenöl
Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Datteln, Cashewkerne und
Schafskäse nach Geschmack

Zubereitung:

Den Blumenkohl waschen, das Grün entfernen und den ganzen Kopf fein reiben oder raspeln, so dass Couscous-ähnliche „Körner“ entstehen. Die Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Wer mag, kann sie kurz in Wasser bissfest garen. Die Paprika waschen und in feine Streifen schneiden, die Frühlingszwiebel putzen und in Röllchen zerkleinern. Das Gemüse mit Olivenöl, Zitronensaft und Gewürzen vermischen. Nach Geschmack zerkleinerte Datteln, Cashewkerne und Schafskäse dazugeben.

Sabine Schreiner, Bahnhofstr. 108, 82166 Gräfelfing, Tel. 0174/880 41 41