Spitzkohl-Aprikosen-Salat mit Erbsen

Zutaten für den Salat (für 4 Personen):

· 2 Tomaten
· 4 Radieschen
· 100 g frische Erbsen
· Albaöl
· 0,5 Kopf Spitzkohl
· 1 Orange
· 4 Aprikosen
· Cashewkerne
· Zucker
· Salz

Tomaten und Radieschen putzen, waschen und klein schneiden. Erbsen in etwas Albaöl anschwitzen, salzen und nach Belieben mit 1 Prise Zucker abschmecken. Orange auspressen.

Spitzkohl in sehr feine Streifen schneiden und mit Orangensaft beträufeln. Aprikosen waschen, entsteinen und achteln.

Cashewkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten.

Zutaten für das Kartoffel-Blumenkohl-Püree:

· 0,5 Kopf Blumenkohl
· 4 neue Kartoffeln
· 2 Schalotten
· 1 Scheibe frischer Knoblauch
· 4 EL Albaöl
· Salz

Blumenkohl putzen und klein schneiden. Kartoffeln gut waschen, ungeschält würfeln, mit Albaöl in eine Pfanne geben und erhitzen.

Schalotte schälen und würfeln, Knoblauch fein hacken. Beides zu den Kartoffeln geben und mit anschwitzen. Den Blumenkohl ebenfalls hinzufügen und alles goldbraun anbraten. Mit etwas Wasser ablöschen und mit Salz abschmecken.

Die Mischung in einem Mixer glatt pürieren.

Sendung/Quelle: Hamburg Journal
Sendetermin: 02.06.2023
Koch/Köchin: Dave Hänsel

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen