SALAT MIT ORANGEN UND SPROSSEN VON HÜLSENFRÜCHTEN



Menù-Zutaten

Aceto balsamico di Modena I.G.P. (Balsamico-Essig aus Modena g.g.A.) - EN2X
Olio extravergine di oliva (Natives Olivenöl extra) - EK5

Zutaten

Geröstetes Schwarzbrot
Salz und Pfeffer
2 geschälte Orangen
150 g geröstete Weißbrotscheiben (Crostini)
200 g Salatmischung mit essbaren Blüten
300 g gemischter Blumenkohl (gelb-violett-grün)
200 g Rotkohl

Chef: Barbara Benvenuti

Zubereitung

Den Rotkohl mit einem Hobel in dünne Streifen schneiden und in der Pfanne mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und einem Esslöffel Balsamicoessig leicht andünsten. Die drei Blumenkohlsorten klein schneiden, waschen, und im Ofen mit ein wenig Olivenöl bei 180°C für etwa zehn Minuten anbraten. Auf dem Teller zunächst den gedünsteten Rotkohl als Grundlage anrichten, dann den Mischsalat, die dreifarbigen Blumenkohlstücke und die Crostini hinzufügen, und den Salat mit den gemischten Sprossen und frisch geschnittenen Orangenscheiben vervollständigen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit einem Schuss Olivenöl verfeinern. Als Beilage geröstetes Schwarzbrot (Roggenbrot, Mehrkorn, Vollkorn) reichen.

© Menù srl - Dal 1932 Produttori Specialità Alimentari
Geschäftssitz/Produktion: Via Statale 12 n.102 - 41036 Medolla (MO) | Verwaltung: Via Concordia n.25 - 41032 Cavezzo (MO)