

Kohlröschen-Salat mit gegrillten Zucchini

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für den Salat

300 g bofrost*Röschen Trio (Art. Nr.:00705)
125 g gelbe & grüne Zucchini
1 rote Zwiebel
80 g Babyspinat
50 g Soft-Datteln
2 Handvoll Cashewkerne
6 Taler Ziegenfrischkäse
1 Esslöffel Olivenöl

Für das Dressing

1 Esslöffel Senf (mittelscharf)
1 Esslöffel Honig (flüssig)
1 Esslöffel Weißweinessig
5 Esslöffel Olivenöl
2 Teelöffel bofrost*Kräutergarten Schnittlauch (Art. Nr.: 11013)
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Grill oder Grillpfanne

keinen Salat im Haus hast? Nicht verzagen und deinen Froster fragen! Er hilft dir dabei, im Handumdrehen einen Kohlröschen-Salat auf den Tisch zu bringen. Wie er das macht? In ihm schlummert das bofrost*Röschen Trio und wartet auf seinen Einsatz in der Salatschüssel. Wirf die Brokkoli-, Blumenkohl- und Romanesco-Röschen einfach in kochendes Wasser und in wenigen Minuten ist deine Hauptzutat bereit. Dazu passen hervorragend gelbe und grüne Zucchini vom Grill. Nur noch etwas Babyspinat, Datteln, Cashewkerne, Ziegenfrischkäse und ein leichtes, sommerliches Honig-Senf-Dressing. Und? Hast du jemals so entspannt ein BBQ vorbereitet?

- 1 -

Leicht gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. bofrost*Röschen Trio aus dem Froster holen, im tiefgefrorenen Zustand ins kochende Wasser geben und ca. 6 Minuten bei mittlerer Hitze blanchieren. Brokkoli-, Blumenkohl- und Romanesco-Röschen mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und sofort in einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken.

- 2 -

Grill aufheizen. Zucchini in Scheiben schneiden, mit Olivenöl vermengen und auf dem Grill von beiden Seiten ca. 4 Minuten grillen, dabei hin und wieder wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 3 -

Für den Salat Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Babyspinat waschen und trockentupfen. Datteln längs halbieren. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

- 4 -

Ein ordentliches BBQ ohne Salat ist wie Sommer ohne Grillabende - das steht mal fest! Doch was machst du, wenn der Grillabend ganz spontan geplant wird und du

Für das Dressing Senf, Honig, Weißweinessig, Olivenöl,

Kohlröschen-Salat mit gegrillten Zucchini

Salz und Pfeffer vermengen. bofrost*Kräutergarten
Schnittlauch aus dem Froster holen und im
tiefgefrorenen Zustand unter das Dressing rühren.

- 5 -

Zum Servieren Kohlröschen und gegrillte Zucchini mit
restlichen Zutaten für den Salat auf Tellern anrichten. Je
3 Ziegenkäsestücke auf dem Salat verteilen und mit
Dressing toppen.