

Veganer „Eiersalat“ aus Blumenkohl mit Cashew-Dressing

VORBEREITEN

25
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für den Salat

1 Blumenkohl
3 Frühlingszwiebeln
1 rote Paprika
2 Stangen Sellerie
80 g grüne Oliven

Für das Dressing

120 g Cashewnüsse
1 Teelöffel Nährhefe
60 ml Mandelmilch
2 Esslöffel Zitronensaft
1 Teelöffel Senf
1/2 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Zubehör

Food Processor

- 1 -

Blumenkohl aus den Blättern lösen, putzen, waschen und in einzelne Röschen schneiden. In kochendes Wasser geben und ca. 20 Minuten weich kochen, auskühlen lassen.

- 2 -

Für das Dressing Cashewnüsse ca. 15 Minuten in heißem Wasser aufweichen. Mit übrigen Zutaten im Food Processor zu einer cremigen Masse pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit mehr Mandelmilch verdünnen.

- 3 -

Frühlingszwiebel, Paprika, Sellerie und Oliven kleinschneiden. Blumenkohl hacken und mit Gemüse und Dressing vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn Veganer von Eiersalat träumen, kann das nicht mit rechten Dingen zugehen. Denkste! Aus weich gekochtem Blumenkohl, knackigem Gemüse und feiner Cashew-Mayonnaise lässt sich der weltbeste Eiersalat-Fake zaubern.