

Sommer-Salat Bowl

mit Brokkoli-Blumenkohl-Couscous

🌱 vegan 🕒 Zubereitungszeit: etwa 15–20 Min. III einfach



Bilder: © Ariane Bille für BVE0

Zubereitung

- Gemüse waschen, putzen und von Blättern und Strunk befreien.
- Brokkoli und Blumenkohl in eine Schüssel raspeln.
- Möhren mit dem Sparschäler der Länge nach in feine Streifen hobeln.
- Radieschen und Sellerie in feine Scheiben schneiden.
- Brokkoli-Blumenkohl-Raspeln auf 2 Bowls verteilen und das restliche Gemüse darauf geben.
- Für das Dressing Ingwer schälen, fein reiben und mit Zitronensaft, Sojasauce und Sesamöl vermengen. Über die Salat-Bowl geben, mit Minze-Blättern und Sesam bestreuen und genießen.

Zutaten für 2 Personen

- 100 g Blumenkohl
- 100 g Brokkoli
- 3 Möhren
- 8 Radieschen
- 1 Stangensellerie
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 2 TL Zitronensaft
- 1 EL Sojasauce
- 1½ EL Sesamöl
- 1 Stängel Minze
- 1 TL schwarze Sesam