

Broccoli Wildkräuter Salat

Zutaten

- 1 Broccoli
- 100 g frische oder tiefgefrorene Erbsen
- 1 Gurke
- 1 Handvoll Bärlauch Blätter, Löwenzahnblättchen, wilder Schnittlauch, Knoblauchrauke
- Brombeerknospen, Lindenknospen, Kiefernknospen, Obstbaumknospen oder andere Knospen nach Wahl



Zutaten Mandelmayonnaise

- Saft einer halben Zitrone
- Saft einer Orange
- 2 EL Mandelpüree
- 200 ml stilles Wasser
- 200 ml Aprikosenkern- oder Mandel- oder Erdnussöl
- Salz nach Belieben
- Himalaya Pfeffer aus der Mühle
- Hefeflocken nach Belieben

Zubereitung

- Broccoli waschen und die Röschen vom Strunk klein schneiden, den Strunk schälen und ebenfalls schneiden oder klein reiben
- Erbsen und klein geschnittene Zwiebeln zum Broccoli geben
- Wildkräuter klein schneiden oder zupfen

Zubereitung Mandelmayonnaise

- Saft mit ca. 100 ml Wasser in den Mixer gießen. Das Mandelpüree dazugeben. Kurz aufmischen.
- Nun bei laufendem Mixer das Öl abwechselnd mit dem restlichen Wasser langsam zugießen, sodass eine feste Emulsion entsteht. Die Menge der Flüssigkeit im Verhältnis zum Öl bestimmt die Festigkeit der Sauce.
- Gewürze immer am Schluss der Sauce beimengen, weil sonst die Bindekraft des Lecithins im Mandelpüree geschwächt wird.

*"Alles was die Natur an Gutem schenken kann, schenkt sie uns in Fülle.
Und dazu die Begabung, all das zu genießen."*

Indianische Weisheit



Astrid Drotleff

Telefon 0160.97017010
mail@astriddrotleff.de
www.astriddrotleff.de