

## **Blumenkohlsalat Mittelmeer**

Paprika enthält zahlreiche ätherische Öle, Farbstoffe und Bioflavone. Roher Paprika erhöht die Verdauungssekretion, die Enzyymbildung und fördert die Durchblutung von Herz, Magen und Haut. In dem nachstehenden Rezept ist er zudem ein Farbtupfer. Und wenn man so will, dann sind in diesem Salat alle italienischen Nationalfarben vorhanden. Weiß der Blumenkohl, grün die Oliven und rot die Paprika. Wer keine Kapern mag, lässt diese einfach weg.

### **Zutaten für 4 Personen:**

- ▶ 1 Blumenkohl
- ▶ 100g gemischte Oliven (grün/schwarz)
- ▶ 1 rote Paprikaschote
- ▶ 8 Sardellenfilets
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 1 EL Kapernfrüchte
- ▶ 8 EL kaltgepresstes Olivenöl
- ▶ 2 EL weißer Balsamicoessig
- ▶ Salz, weißer Pfeffer



### **Zubereitung:**

- ▶ Den Blumenkohl in Röschen zerteilen, waschen und in Salzwasser bissfest garen
- ▶ Die Oliven und die Paprikaschote in Streifen schneiden
- ▶ Sardellenfilets in Stücke schneiden, Knoblauch schälen und pressen
- ▶ Blumenkohl, Oliven, Paprika, Sardellen und Kapern in eine Schüssel geben
- ▶ Das Olivenöl mit dem Essig, dem Knoblauch, Salz und Pfeffer zu einer Sauce verrühren und über das Gemüse gießen
- ▶ Vorsichtig vermischen und bei Zimmertemperatur etwa 1 Stunde ziehen lassen