

Karfiolsalat mit Kapern, Rosinen und Zwiebel-Zitronen-Dressing



Zutaten für zwei Portionen

250 ml Gemüsebrühe
400 g Karfiol
3-4 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel
Muskat
1/2 TL Bio-Zitronenschale
2 TL Rosinen
2 TL Kapern
2 EL Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Karfiol in kleine Röschen teilen.

Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Karfiol darin zugedeckt ca. 6 Minuten bissfest köcheln.

Währenddessen die Zwiebel würfeln, Kapern und Petersilie hacken und die Zitronenschale abreiben.

Karfiol abgießen, Kochflüssigkeit auffangen. Den heißen Karfiol mit 2 EL Zitronensaft vermischen.

Öl in einem kleinen, beschichteten Topf erhitzen. Zwiebel darin bei milder Hitze weich und glasig dünsten. Muskat dazugeben, die Temperatur erhöhen und unter Rühren kurz anrösten. Mit der Garflüssigkeit aufgießen, mit Zitronenschale würzen.

Das Dressing sieben Minuten lang zugedeckt köcheln. 1 bis 2 EL Zitronensaft und die Rosinen untermischen. Den Karfiol mit Kapern, Petersilie und dem Zwiebeldressing vermischen.

Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken, etwas durchziehen lassen.

Gutes Gelingen!