

## 38. Kalenderwoche 2014

# REZEPTE

## Blumenkohlsalat, exotisch

### Zutaten:

Für 4 Personen



### Zubereitung:

ca. 30 Min.

1 Blumenkohl

1 rote Paprika

5 Möhren

1 Zucchini

Rosinen

1 Knoblauchzehe

je 40 ml Orangensaft

und Olivenöl

ca. ¼ - ½ TL

Kreuzkümmel

ca. ¼ TL Zimtpulver

ca. ½ TL Currypulver

Meersalz

Minze, frisch

Blumenkohl von den Blättern befreien, in kleine Röschen teilen und waschen.

Das Gehäuse von der Paprika entfernen, waschen und in kleine Stücke

schneiden. Möhren putzen

und Zucchini waschen; beides in dünne Scheiben schneiden.

Gemüse in eine Schüssel geben.

Eine Handvoll Rosinen hinzufügen.

Knoblauch schälen und fein hacken. Zusammen mit

Orangensaft und

Olivenöl ebenfalls zufügen und alles gut vermengen.

Anschließend den Salat

mit Kreuzkümmel,

Zimt,

Currypulver

und Meersalz würzen.

Gewürze je nach Geschmack variieren.

Minze fein hacken und über den Salat streuen.

## Zucchini-Paprika-Relish

### Zutaten:

Für 4 Personen



### Zubereitung:

Ca. 60 Min. + eine Nacht Ziehzeit

1,5 kg Zucchini

500 g Zwiebeln

Salz

2 rote Paprika

2 gelbe Paprika

500 g Zucker

0,5 l Kräuteresig

½ EL Senf, mittelscharf

½ EL Curry

1 Prise Cayennepfeffer

1 EL Paprika, edelsüß

2 EL Mehl

Zucchini und

Zwiebeln klein würfeln,

salzen und über Nacht ziehen lassen. Flüssigkeit abgießen.

Paprika würfeln und dazugeben.

Mit Zucker,

Essig und

Senf in einen großen Kochtopf geben, aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln

lassen.

Gewürze und

Mehl dazugeben und weitere 20 Minuten kochen lassen.

Heiß in Einmachgläser füllen, verschließen und auf den Kopf stellen. Abkühlen

lassen. Schmeckt kalt z. B. zu herzhaftem Käse, aber auch warm z. B. über Reis

oder Nudeln.