Rezept

Grünes Paleo-Taboulé

Ein Rezept von Grünes Paleo-Taboulé, am 29.04.2024

Zutaten

200 g	grüner Blumenkohl oder Brokkoli oder Romanesco
1	Knoblauchzehe
½ EL	Walnussöl
	Kräutersalz
einige Tropfen	Agavendicksaft
½	gelbe Paprikaschote
2 Stängel	Petersilie
2 Stängel	Minze
½-1 EL	Zitronensaft
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel
	Pfeffer
125 g	Kirschtomaten
½	rote Zwiebel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal, 5 g F, 5 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Blumenkohl, Brokkoli oder Romanesco waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, Blättchen von den Stängeln zupfen. Den Knoblauch schälen und grob würfeln. Alles im Blitzhacker feinbröselig zerkleinern.

2. Die Kohl-Kräuter-Brösel in einer Schüssel mit ½ EL Zitronensaft, dem Walnussöl und dem Kreuzkümmel vermischen. Taboulé mit Kräutersalz, Pfeffer, übrigem Zitronensaft und Agavendicksaft abschmecken.

3. Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschote putzen und waschen, die Zwiebel schälen, beides klein würfeln. Das Gemüse mit dem Taboulé mischen, auf Teller verteilen und servieren.