

# REZEPTTIPP

## Lauwarmer Blumenkohlsalat

Blumenkohl mal ganz anders



Fotocredit: Dr. Goerg GmbH

### Zutaten für zwei Portionen:

- 100 ml Dr. Goerg Bio-Kokosmilch
- 2 EL Dr. Goerg Bio-Kokosöl
- 4 EL Dr. Goerg Bio-Kokosblütensirup
- ½ Bio-Blumenkohl
- 1 gelbe Bio-Paprikaschote
- 6 Bio-Cherrytomaten
- 1 Stiel Bio-Minze
- 1 Bio-Orange
- etwas Meersalz, Pfeffer

### Zubereitung

1. Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen zerteilen.
2. Paprikaschote waschen und in feine Würfel schneiden.
3. Tomaten waschen, halbieren und Stielansätze herausschneiden. Kerne der Tomaten entfernen und die Tomatenfilets ebenfalls sehr fein würfeln.
4. Minze waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, Blätter vom Stielansatz befreien und grob schneiden.
5. Orange abspülen, mit einem Tuch trocken reiben und die orange Schale einer halben Orange abreiben. Saft einer halben Orange in eine Schüssel pressen.
6. Mittelgroße Pfanne mit Dr. Goerg Kokosöl erhitzen und Blumenkohl bei mittlerer Hitze wenige Minuten rundum scharf anbraten.
7. Paprika- und Tomatenwürfel hinzugeben und weitere 3 Minuten mitbraten.
8. Das Gemüse mit Dr. Goerg Kokosblütensirup kurz karamellisieren lassen, Abrieb und Saft der Orange dazu geben und mit Dr. Goerg Kokosmilch ablöschen.
9. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.
10. Blumenkohlsalat 2-3 Minuten einkochen lassen, bis die Flüssigkeit eine schöne Bindung angenommen hat. und mit Minze garnieren.

### Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

### Für folgende Ernährungsformen geeignet:

vegan, laktosefrei, glutenfrei

**Geniebertipp:**

Das Rezept eignet sich auch als Mealprep für den nächsten Tag, also am besten ein bisschen mehr zubereiten.

**Das sagt der Ernährungsexperte:**

Das Kokosöl von Dr. Goerg ist ein echtes Allround-Talent in der Küche – zum Kochen, Braten und Backen. Zudem wird es aus erntefrischen Kokosnüssen in Rohkostqualität hergestellt.

**Zum Unternehmen Dr. Goerg:**

Das Unternehmen Dr. Goerg hat sich mit Herz und Seele hochwertigen Premium Bio-Kokosnussprodukten verschrieben – und das schmeckt man auch: Denn für Dr. Goerg werden ausschließlich 100 % erntefrische Bio-Kokosnüsse verarbeitet. Innerhalb von 72 Stunden nach der Ernte werden die Kokosnüsse direkt vor Ort in liebevoller Handarbeit verarbeitet.

Neben hochwertigen Premium Bio-Kokosnussprodukten steht das nachhaltige Unternehmen für Ökologie, Fairness und Hingabe. Ein respektvoller Umgang mit Mitarbeitern, der Natur und den Produkten gehört zu den Grundpfeilern der Unternehmensphilosophie. Aus diesem Grund engagiert sich Dr. Goerg mit dem „Fair Trade for Fair Life“-Projekt stark für die Absicherung seiner Kokosnussbauern.

Weitere Informationen zum Unternehmen Dr. Goerg und den hochwertigen Bio-Kokosnussprodukten erhalten Sie unter [www.drgoerg.com](http://www.drgoerg.com). Firmengründer und Geschäftsführer Manfred Goerg steht Ihnen nach Absprache für Interviews zur Verfügung.

---

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur, Verena Franke, Sendlinger Straße 31, 80331 München, Tel.: 089 23 23 63 46, [franke@kommunikationpur.com](mailto:franke@kommunikationpur.com)