

Rezept

# Blukkoli-Salat mit Haselnuss-Dressing

Ein Rezept von Blukkoli-Salat mit Haselnuss-Dressing, am 11.12.2024

## Zutaten

je 250 g Blumenkohl und Brokkoli	Salz
2-3 Bio-Zitronenscheiben	10-12 Haselnusskerne
<b>4 EL</b> Weißweinessig	<b>4 EL</b> Haselnussöl
Pfeffer	Zucker
Eiswürfel	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal

## Zubereitung

1. Blumenkohl und Brokkoli in Röschen teilen und waschen. In zwei Töpfen Wasser aufkochen und salzen. In einen Topf Blumenkohl mit Zitronenscheiben legen und in 8-10 Min. bissfest kochen. Im anderen Topf den Brokkoli in 5-6 Min. bissfest kochen.
2. Inzwischen die Haselnüsse in Scheiben schneiden und in einem Pfännchen ohne Fett bei schwacher Hitze rösten. In einer Schüssel Essig, Öl, je 1 kräftige Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Die Eiswürfel in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben.
3. Brokkoli abgießen, im Eiswasser abkühlen lassen, in einem Sieb abtropfen lassen. Blumenkohl mit einem Schaumlöffel herausnehmen und zum Dressing geben. Vom Blumenkohlsud 1 l abmessen, dazugießen und das Dressing vollständig abkühlen lassen. Brokkoli unter den Blumenkohl mischen und mindestens 2 Std., am besten über Nacht, durchziehen lassen. Vor dem Servieren die Flüssigkeit abgießen und die Nüsse überstreuen.