

Rezept

Blumenkohl-Bowl mit Nuss-Frischkäse-Nocken

Ein Rezept von Blumenkohl-Bowl mit Nuss-Frischkäse-Nocken, am 28.06.2026

Zutaten

400 g Blumenkohl	1 Zwiebel
2 EL Rapsöl	1 Zweig Thymian
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1/2 TL gemahlener Koriander
1/2 Bio-Salatgurke	2 Stängel Minze
1/2 rote Paprika	1 EL Aceto balsamico bianco
Salz	frisch gemahlener Pfeffer
1/4 Honigmelone	1 Stängel Basilikum
100 g Zuckerschoten	100 g Frischkäse
2 EL gehackte Kürbiskerne	2 EL gehackte Haselnusskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal, 35 g F, 16 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Den Blumenkohl waschen, putzen und grob zerkleinern. Die Zwiebel schälen. Beides zusammen in der Küchenmaschine fein zerkleinern. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und den Blumenkohl-Mix darin ca. 5 Min. unter Rühren bei mittlerer Hitze braten. Inzwischen den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Zusammen mit Paprikapulver und Koriander zum Blumenkohl geben und alles weitere 5 Min. unter Rühren braten.
2. Für den Salat Gurke und Minze waschen. Gurke putzen und in kleine Würfel schneiden. Minze trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Die Paprika-hälfte von weißen Trennhäuten und Kernen befreien, waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Gurke, Minze und Paprikawürfel in eine Schüssel geben. Balsamico mit restlichem Öl dazugeben, gut mischen und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Melonenhälfte mit einem Kugelausstecher aushöhlen, das restliche Fruchtfleisch von der Schale trennen, in kleine Würfel schneiden und die Würfel unter den Salat mischen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen in feine Streifen schneiden. Die Zuckerschoten waschen, putzen und nach Belieben ganz lassen, in mundgerechte Stücke oder feine Streifen schneiden.
4. Zum Anrichten den Blumenkohl-Mix auf zwei Schüsseln verteilen, den Salat an einer Seite darauf anrichten, die Melonenkugeln daneben aufreihen, Zuckerschoten wiederum daneben verteilen und alles mit dem Basilikum bestreuen. Vom Frischkäse mit zwei Teelöffeln sechs Nocken abstechen, je drei auf jeder Bowl platzieren, mit den gehackten Kernen bestreuen und die Bowls gleich genießen.