

## Rezept

# Blumenkohl-Dattel-Salat

Ein Rezept von Blumenkohl-Dattel-Salat, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>1</b>	Blumenkohl (ca. 800 g)		Salz
<b>200 g</b>	getrocknete Datteln	<b>100 g</b>	geröstete gesalzene Cashewkerne
<b>300 g</b>	griechischer Joghurt (10 % Fett)	<b>3 EL</b>	Olivenöl
	Saft von 1 Zitrone		Pfeffer aus der Mühle
<b>1-2 TL</b>	gemahlener Kreuzkümmel		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 470 kcal

## Zubereitung

1. Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Zugedeckt in wenig Salzwasser in knapp 5 Min. sehr bissfest dünsten.
2. Inzwischen die Datteln vierteln und entsteinen. Mit den Cashewkernen mischen. Den Joghurt in einer Salatschüssel mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel verrühren und abschmecken.
3. Die Blumenkohlröschen in ein Sieb abgießen, kalt abrausen und gut abtropfen lassen. Mit dem Joghurtdressing mischen. Knapp die Hälfte der Datteln und Cashewkerne ebenfalls untermischen. Den Salat mit den restlichen Datteln und Cashewkernen bestreuen.