

Rezept

Blumenkohl-Dattel-Salat

Ein Rezept von Blumenkohl-Dattel-Salat, am 18.12.2025

Zutaten

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

Rezeptinfos

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

Zubereitung

- Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Zugedeckt in wenig Salzwasser in knapp 5 Min. sehr bissfest dünsten.
- 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.
- Die Blumenkohlröschen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen 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.