

Rezept

Blumenkohl-Salat

Ein Rezept von Blumenkohl-Salat, am 18.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 Blumenkohl (ca. 800 g geputzt, oder Brokkoli) | 1 Bio-Zitrone |
| Salz | grüner Pfeffer aus der Mühle |
| 3-4 Stiele glatte Petersilie | 3 Frühlingszwiebeln |
| 100 g Kichererbsen (aus der Dose) | 10 g ungeschälte Sesamsaat |
| 150 g Joghurt (1,5 % Fett) | 30 g weißes Tahini (Sesampaste, Bio-Laden) |
| 1/2 TL gemahlener Cumin | 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver |
| 1/2 TL Harissa | 1/4 TL Chiliflakes |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen teilen und in einen Dämpfeinsatz geben. Die Röschen über dem Dampf je nach Größe in 3-5 Min. bissfest garen. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und ca. 4 TL Saft auspressen. Blumenkohl kalt abschrecken, abtropfen lassen, mit 1-2 TL Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.
2. Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kichererbsen abbrausen und abtropfen lassen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Joghurt mit Tahini, 1-2 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Cumin, Paprikapulver und Harissa glatt rühren.
3. Den Blumenkohl auf Tellern anrichten, Kichererbsen und Frühlingszwiebeln darauf verteilen. Den Würzjoghurt darüberlöffeln, mit Petersilie, Sesam und Chiliflakes bestreuen. Dazu passen dünne, orientalische Fladenbrote.