

## Rezept

# Blumenkohl-Taboulé

Ein Rezept von Blumenkohl-Taboulé, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1 Bund</b> Petersilie
<b>1 Stängel</b> Minze	<b>20 g</b> Sonnenblumenkerne
<b>20 g</b> Walnusskerne	<b>20 g</b> Zitronensaft
<b>40 g</b> Olivenöl (4 EL)	<b>1/4 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel
<b>1/4 TL</b> rosenscharfes Paprikapulver	Salz
Pfeffer	<b>300 g</b> Blumenkohl
<b>125 g</b> Tomaten	<b>2</b> Frühlingszwiebeln (ca. 60 g)
<b>200 g</b> Joghurt	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 35 g F, 10 g EW, 11 g KH

## Zubereitung

1. Knoblauch schälen. Petersilie und Minze waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und mit Knoblauch, Sonnenblumen- und Walnusskernen im Mixtopf 6 Sek. / Stufe 9 fein zerkleinern. Mit dem Spatel am Topfrand nach unten schieben. Zitronensaft, Öl, Kreuzkümmel, Paprikapulver, ½ TL Salz und 1 Prise Pfeffer dazugeben und alles 5 Sek. / Stufe 5 verrühren. Mischung in eine Schüssel umfüllen, Mixtopf spülen.
2. Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen, den Strunk schälen und grob schneiden. Die Röschen und den Strunk im Mixtopf 5 Sek. / Stufe 5 zerkleinern, dann in die Schüssel umfüllen.
3. Die Tomaten waschen und ohne die Stielansätze klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Beides mit Blumenkohl und Dressing in der Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Joghurt dazu servieren. Zum Mitnehmen den Taboulé in eine dicht schließende Box füllen, den Joghurt separat transportieren.