

Rezept

Blumenkohl-Taboulé mit Melone

Ein Rezept von Blumenkohl-Taboulé mit Melone, am 11.12.2024

Zutaten

5 - 6 EL Zitronensaft	5 - 6 EL gutes Olivenöl
Salz	1 TL Chiliflocken
1 kleiner Blumenkohl (ca. 900 g)	3 Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{2}$ Fenchel	4 Tomaten
100 g entsteinte grüne Oliven	1 Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 $\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen
1 TL Koriandersamen	$\frac{1}{2}$ orangefleischige Melone (Charentais- oder Cantaloupemelone)
schwarzer Pfeffer	50 g Salzmandeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. In einer großen Salatschüssel 5 EL Zitronensaft, 5 EL Olivenöl, $\frac{3}{4}$ TL Salz und die Chiliflocken verrühren. Den Blumenkohl putzen, in große Röschen teilen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Röschen mit der Küchenmaschine oder auf der Rohkostreibe grob raspeln und mit der Marinade mischen.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Den Fenchel putzen, waschen und ohne Strunk in feine Scheibchen schneiden. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und ohne Stielansatz in kleine Würfel schneiden.
3. Die Oliven grob hacken. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blättchen bzw. Spitzen abzupfen und grob hacken. Die Fenchel- und Koriandersamen im Mörser grob zerstoßen. Alles mit dem Blumenkohl mischen und abgedeckt mind. 30 Min. durchziehen lassen.
4. Inzwischen die Melone entkernen, in Spalten schneiden, schälen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Die Melonenwürfel unter das Blumenkohl-Taboulé mischen. Den Salat salzen, pfeffern und evtl. noch etwas Zitronensaft und Olivenöl unterrühren. Die Salzmandeln grob hacken und auf den Salat streuen.