Rezept

Blumenkohl-Walnuss-Salat

Ein Rezept von Blumenkohl-Walnuss-Salat, am 12.10.2024

Zutaten

1	Blumenkohl (ca. kg)
70 g	Walnüsse
2	Bio-Zitronen
2 EL	Olivenöl
½ Dose	Zuckermais (150 g)
	Salz
2 Scheiben	Weißbrot
1	Knoblauchzehe
	Pfeffer
1 Handvoll	Petersilienblätter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Blumenkohl in Röschen teilen, waschen. Röschen in kochendem Salzwasser in 2 - 3 Min. bissfest garen, abgießen, abschrecken.

2. Einige Nüsse grob, den Rest fein hacken. Brot kurz in lauwarmem Wasser einweichen, dann ausdrücken und fein zerrupfen. Knoblauch schälen, fein hacken. Zitronen waschen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Fein gehackte Nüsse, Brot, Knoblauch, Öl und Zitronenschale zu einem dickflüssigen Dressing verschlagen, salzen, pfeffern.

3. Mais abtropfen lassen, zum Kohl geben, mit Dressing vermischen. Petersilie hacken, mit den übrigen Walnüssen über den Salat streuen.