

Rezept

Blumenkohlsalat

Ein Rezept von Blumenkohlsalat, am 24.02.2024

Zutaten

| | |
|--------------------------------------|---|
| ½ Blumenkohl (ca. 400 g) | Salz |
| 1 Knoblauchzehe | 2 Sardellenfilets in Öl (ca. 20 g) |
| 1 kleine getrocknete Peperoni | 3 EL Olivenöl |
| 1 EL Zitronensaft | 2 EL Kapern |
| Pfeffer | 40 g kleine schwarze Oliven ohne Stein |
| 60 g Mini-Mozzarellabällchen | 2 hart gekochte Eier |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

1. Blumenkohl putzen, in Röschen zerteilen und waschen. In kochendem Salzwasser 5-6 Min. garen. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

2. Knoblauch schälen und fein hacken. Sardellenfilets auf Küchenpapier abtropfen lassen und fein hacken. Peperoni zerbröseln oder fein hacken.

3. Olivenöl in einer kleinen beschichtete Pfanne erhitzen. Knoblauch, Sardellenfilets und Peperoni darin unter Rühren 2-3 Min. andünsten. Zitronensaft und Kapern dazugeben, noch 1 Min. dünsten. Die heiße Vinaigrette zum Blumenkohl geben, unterheben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Oliven und Mozzarellabällchen längs halbieren, zum Blumenkohl geben und gut unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf zwei große Pastateller oder Salatschüsseln verteilen. Die Eier pellen, quer in Scheiben schneiden und auf den Salaten anrichten.