

Rezept

Blumenkohlsalat mit Walnüssen

Ein Rezept von Blumenkohlsalat mit Walnüssen, am 09.06.2026

Zutaten

400 g Blumenkohl	300 g Champignons
2 Tomaten	300 g Harzer Käse (Handkäse)
150 g fettarmer Joghurt	1 EL Zitronensaft
1 TL Meerrettich	1 EL Sojasauce
Salz	Pfeffer
10 Walnusshälften	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 366 kcal

Zubereitung

1. Den Blumenkohl in Röschen teilen, waschen und 2 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen. Die Pilze trocken abreiben, putzen und blättrig schneiden. Tomaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden, dabei Kerne und Stielansätze entfernen. Den Käse würfeln. Alles in einer Schüssel mischen.
2. Für das Dressing Joghurt, Zitronensaft, Meerrettich, Sojasauce, Salz und Pfeffer verquirlen und mit den Salatzutaten vermengen. Die Nüsse hacken und darüberstreuen.