

#### Rezept

# **Gelber Blumenkohlsalat**

Ein Rezept von Gelber Blumenkohlsalat, am 11.06.2025

#### **Zutaten**

1 kleinerer Blumenkohl (etwa 800 g)

1/2 EL gemahlene Kurkuma

Minze und Koriander

2 EL Joghurt

1TL edelsüßes Paprikapulver

4 EL Pinien- oder Sonnenblumenkerne

Salz

je 1/2 Bund Petersilie

1 EL Sesampaste (Tahin)

3-4 EL Zitronensaft

2 EL Olivenöl

### Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | Pro Portion Ca. 175 kcal

## **Zubereitung**

- 1. Blumenkohl waschen, putzen und die Röschen abschneiden. Die Stiele in Würfel schneiden. In einen großen Topf 2 l Wasser gießen, mit Salz und Kurkuma würzen und zum Kochen bringen. Blumenkohlröschen und -würfel reinlegen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 5-8 Minuten bissfest kochen. Beides soll nicht zu weich werden.
- 2. Den Blumenkohl in ein Sieb abschütten und kurz kaltes Wasser drüberlaufen lassen. Blumenkohl abkühlen lassen.
- 3. Inzwischen die Kräuter waschen und trockenschütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Für die Sauce Sesampaste mit Joghurt und Zitronensaft mit dem Schneebesen verquirlen. Mit Salz und Paprika abschmecken.
- 4. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Die Pinien- oder Sonnenblumenkerne darin unter Rühren bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Den Blumenkohl mit den Kräutern mischen und auf eine Platte geben. Die Sauce darüber träufeln und die gerösteten Kerne aufstreuen.