

## Rezept

# Gelber Blumenkohlsalat

Ein Rezept von Gelber Blumenkohlsalat, am 27.04.2024

## Zutaten

- |                                            |                                |
|--------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>1</b> kleinerer Blumenkohl (etwa 800 g) | Salz                           |
| 1/2 EL gemahlene Kurkuma                   | je 1/2 Bund Petersilie         |
| Minze und Koriander                        | <b>1 EL</b> Sesampaste (Tahin) |
| <b>2 EL</b> Joghurt                        | 3-4 EL Zitronensaft            |
| <b>1 TL</b> edelsüßes Paprikapulver        | <b>2 EL</b> Olivenöl           |
| <b>4 EL</b> Pinien- oder Sonnenblumenkerne |                                |

## 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.