

Rezept

Kalorienarmer Blumenkohlsalat

Ein Rezept von Kalorienarmer Blumenkohlsalat, am 14.04.2026

Zutaten

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1 Blumenkohl (etwa 800 g) | Salz |
| 4 Frühlingszwiebeln | 1 Bund Rucola oder 1/2 Bund Zitronenmelisse |
| 1/2 Bio-Zitrone | 125 g Naturjoghurt oder saure Sahne |
| 2 TL Öl | je 1 1/2 TL Currypulver und gemahlene Kurkuma |
| 1 Prise Zimtpulver | 2 EL Pinienkerne |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal

Zubereitung

1. Den Blumenkohl putzen und gründlich abbrausen. Röschen abtrennen, kleiner brechen oder schneiden. Stiel schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2. Salzwasser zum Kochen bringen und den Blumenkohl darin in etwa 5 Minuten bissfest kochen. In ein Sieb gießen, abschrecken und abtropfen lassen.

3. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelbüschel und die welken oberen Teile abschneiden. Zwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Rucola oder Zitronenmelisse abbrausen, trocken schütteln und von den dicken Stielen befreien. Rucola mittelgrob, Zitronenmelisse fein hacken. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, 2 EL Saft auspressen.

4. Joghurt oder saure Sahne mit Zitronenschale und -saft, Öl und den Gewürzen gut verrühren, mit Salz abschmecken. Den Blumenkohl mit Rucola oder Melisse und den Zwiebelringen untermischen.

5. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren goldgelb anrösten und auf den Salat streuen. Der Salat schmeckt gut zu Schweine- oder Kalbskoteletts, aber auch zu Hühnerstücken und Fisch wie Lachs.