

Rezept

## Scharfer Blumenkohlsalat

Ein Rezept von Scharfer Blumenkohlsalat, am 12.06.2026

### Zutaten

<b>400 g</b> TK-Blumenkohl	Salz
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>3 EL</b> Olivenöl
<b>1 EL</b> Pinienkerne	<b>1</b> getrocknete Chilischote
<b>2 EL</b> Zitronensaft	<b>1</b> großes Bund Rucola
<b>1 EL</b> kleine Kapern nach Belieben	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

### Zubereitung

1. Für den Blumenkohl im Wasserkocher etwa 1 l Wasser zum Kochen bringen, dann in einen Topf schütten und salzen. Blumenkohl darin in etwa 5 Min. bissfest kochen.

---

2. Inzwischen Knoblauch schälen und fein schneiden. In einem Pfännchen 1 EL Öl erhitzen, Pinienkerne darin anrösten und herausheben.

---

3. Knoblauch ins Pfännchen geben, Chili dazukrümeln. Nur kurz braten, dann mit übrigem Öl und Zitronensaft mischen. Rucola waschen, trockenschütteln und von den groben Stängeln befreien. Auf Tellern verteilen.

---

4. Den Blumenkohl abgießen und kalt abschrecken. Mit der Sauce und nach Belieben den Kapern mischen, mit Salz abschmecken. Auf dem Rucola verteilen und mit den Pinienkernen bestreuen.