

Rezept

Scharfer Blumenkohlsalat

Ein Rezept von Scharfer Blumenkohlsalat, am 09.10.2024

Zutaten

400 g TK-Blumenkohl	Salz
2 Knoblauchzehen	3 EL Olivenöl
1 EL Pinienkerne	1 getrocknete Chilischote
2 EL Zitronensaft	1 großes Bund Rucola
1 EL 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.