

Rezept

Taboulé aus Blumenkohlrest

Ein Rezept von Taboulé aus Blumenkohlrest, am 27.04.2024

Zutaten

1 Bund Petersilie (50 g Blätter und Stiele)	200 g Blumenkohl (Hüllblätter und Strunk)
½ Bio-Zitrone	1 EL Agavendicksaft
Salz	Pfeffer
2 EL Olivenöl	200 g Hüttenkäse
40 g Kürbiskerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal, 24 g F, 22 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Stiele hacken, die Blättchen beiseitelegen. Die Hüllblätter waschen. Die Blattrippen ausschneiden und diese grob zerkleinern, das Blattgrün grob zerrupfen. Den Strunk schälen und in Stücke schneiden.
2. Petersilienstiele, Blattrippen und Strunk im Blitzhacker oder mit einem großen Messer zu Reiskorngröße hacken. Blattgrün und Petersilienblätter dazugeben und alles nochmals kurz durchhacken. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
3. Zitronensaft und Agavendicksaft mit Salz und Pfeffer verrühren, die abgeriebene Zitronenschale dazugeben und das Olivenöl unterschlagen. Das gehackte Gemüse in einer Schüssel locker mit dem Dressing vermischen. Den Hüttenkäse unterheben. Die Kürbiskerne hacken und über den Salat streuen.