



Blumenkohlsalat

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Blumenkohl	600 g
Salz	
Paprika, rot	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Knoblauchzehen	2 St.
Limetten	1 St.
Joghurt, natur	150 g
saure Sahne	100 g
Milch	50 ml
Kreuzkümmel	1 TL
Chili, gemahlen	
Zucker	
Paprika, edelsüß	1 TL

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf

1. Blumenkohl in Röschen schneiden, Strunk in ca. 3 cm große Stücke schneiden, schälen und waschen. Einen Topf mit Salzwasser auf höchster Stufe zum Kochen bringen. Blumenkohlröschen bedeckt ca. 5 Min. blanchieren. In einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken, anschließend abtropfen lassen.
2. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Limette halbieren und Saft auspressen.
3. In einer Schüssel Joghurt, saure Sahne, Milch und Limettensaft miteinander verrühren. Dressing mit Kreuzkümmel, Chili und Zucker kräftig würzen. Blumenkohl zusammen mit Paprika, Frühlingszwiebeln und Dressing vermischen. Blumenkohl mit Paprikapulver bestäubt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	168 kcal		
Kohlenhydrate	21 g	Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	10 g	Fette	7 g