

Erfrischender

Blumenkohl-Taboulé-Salat



Einfaches Rezept



Für 2 – 3 Personen



Zubereitungszeit
ca. 25 Minuten
Ziehzeit ca. 15 – 20
Minuten



Perfekt für ein
ausgewogenes leichtes
Mittags- oder
Abendessen

ZUTATEN

- 1 kleiner Blumenkohl (roh)
- 1 Salatgurke
- 250 g Cherrytomaten
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 dicke Bündel glatte Petersilie
- 1 Bund frische Minze
- Saft von 2 großen Bio - Zitronen
- Abrieb von 1 Bio - Zitrone
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Optional

- Eine Handvoll geröstete Hanfsamen oder Walnüsse
- Zerbröselter Feta

ZUBEREITUNG

- 1 Den Blumenkohl waschen und die Röschen grob zerteilen. Im Mixer nur kurz pulsieren, bis die Stücke etwa die Größe von Couscous oder Reiskörnern haben. Alternativ mit einer groben Reibe raspeln. Wichtig: Nicht zu lange mixen, damit kein Brei entsteht.
- 2 Die Gurke entkernen und in kleine Würfel schneiden. Cherrytomaten vierteln und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
- 3 Petersilie und Minze fein hacken. Die Kräuter sind bei diesem Salat eine der Hauptzutaten und sorgen für den frischen Geschmack.
- 4 Zitronensaft, Zitronenabrieb, Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer gut miteinander verrühren.
- 5 Blumenkohl – Reis, Gemüse und Kräuter in eine große Schüssel geben. Das Dressing darüber verteilen und alles gründlich vermischen.
- 6 Den Salat mindestens 15 – 20 Minuten ziehen lassen. Der Zitronensaft macht den rohen Blumenkohl angenehm zart und intensiviert das Aroma.



ALEXANDRAS TIPP

Mit Feta oder gerösteten Hanfsamen wird der Salat noch sättigender. Er lässt sich außerdem sehr gut vorbereiten und schmeckt auch am nächsten Tag noch frisch.



Körper & Balance

ERNÄHRUNG • BEWEGUNG • WOHLFÜHLEN