



## Blumenkohlsalat - basisch

Zutaten für 2 Portionen

Für den Blumenkohlsalat

- 400 g frischer Blumenkohl - in sehr kleine Röschen teilen

Für das Dressing

- 4 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 4 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 3 EL Wasser
- 1 EL weisses Mandelmus
- 1 TL Senf
- 1 Prise Kurkuma
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 4 Stängel Koriander – fein hacken
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für den Blumenkohlsalat die kleinen Röschen in kochendes Salzwasser geben und ca. 3 Min. bissfest garen. Dann in eine Schüssel füllen, beiseite stellen und abkühlen lassen.

Alle Zutaten für das Dressing - ausser den Koriander - in einen Mixer geben und leicht cremig mixen. Sollte das Dressing zu fest sein, kannst du noch ein wenig Wasser dazugeben. Anschliessend pikant abschmecken.

Das Dressing über den abgekühlten Blumenkohl geben und alles gut miteinander vermengen. 30 Minuten ziehen lassen und nochmals abschmecken.

Den Blumenkohlsalat mit Koriander bestreut servieren.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 207 kcal
- Kohlenhydrate: 9 g
- Eiweiss: 6 g
- Fett: 15 g