

Blumenkohlsalat

Rezept von Meta Hildebrand



Blumenkohlsalat mit Ei und Senf-Kapern-Vinaigrette

Für 2–3 Personen als Vorspeise

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Genussfertig: in ca. 20 Minuten

Pro Person:

12 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiss, 22 g Fett; 264 kcal

Zutaten:

- Eier
- Blumenkohl, klein (ca. 500 g)
- 2 Esslöffel Senf
- 2 Esslöffel Weissweinessig
- 5 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Ahornsirup
- Salz und Pfeffer
- 2 Esslöffel Kapern
- 6 Radieschen
- $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Zubereitung:

1. Eier in kochendem Wasser ca. 10 Minuten hart kochen. Im kalten Wasser abschrecken, schälen, vierteln und kühl stellen.
2. Blumenkohl waschen, in kleine Röschen teilen und im Salzwasser weich garen. Wasser abgiessen und den Blumenkohl auf einem Küchenpapier abtrocknen

(optional für intensivere Röstaromen auf einem Backblech bei 200 °C Umluft ca. 10 Minuten backen).

3. Senf, Essig, Olivenöl und Ahornsirup gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kapern fein hacken und in die Vinaigrette geben. Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und fein schneiden.
4. Die Blumenkohlröschen in eine Schüssel geben, mit der Vinaigrette marinieren, Eier und Radieschenscheiben dazugeben, anrichten. Mit Schnittlauch garnieren.

Rezept von Meta Hildebrand. Der Download und Ausdruck sind nur für den privaten Gebrauch gestattet. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverbreitung ist untersagt.