



# 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.
Bio 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	169 kcal
Kohlenhydrate	20 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	7 g