



Blumenkohlsalat-Rezept

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Blumenkohl 600 g

Öl 1 EL

Speckstreifen 100 g

Walnusskerne 100 g

Salat-Mix 150 g

Rote Bete, vorgegart 2 St.

Essig 2 EL

Senf 1 TL

Olivenöl 4 EL

Pfeffer, schwarz

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Sieb, feine Reibe

1. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Blumenkohl gründlich waschen, Strunk entfernen und in große Röschen teilen. Blumenkohlröschen im siedenden Salzwasser ca. 5–7 Min. bissfest garen.
2. Inzwischen in einer Pfanne Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen, Speck ca. 4 Min. kross anbraten und aus der Pfanne nehmen. Walnüsse im ausgetretenen Fett ca. 2 Min. auf mittlerer Stufe rösten.
3. Salat waschen und trocken schleudern. Walnüsse und Speck grob hacken. In einem Sieb Rote Bete abtropfen lassen und fein reiben. In einer Schüssel Essig, Senf, Salz verrühren und Öl in einem langen Strahl unterrühren. Rote Bete in das Dressing rühren und mit Pfeffer abschmecken.
4. Blumenkohlröschen mit Salat, Speck und Walnuss vermischen, mit dem Dressing beträufeln und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	395 kcal
Kohlenhydrate	15 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	33 g