



Blumenkohlsalat mit Serrano

und Apfel in einem würzigen Käsedressing



ca. 20min



2 Personen

In der Küche kreativ zu werden ist unsere größte Leidenschaft. Heute hat das mit der Kreativität mal wieder super geklappt, denn dabei ist dieses Rezept herausgekommen: ein lauwarmer Blumenkohlsalat mit knusprig gebratenem Serranoschinken, verfeinert mit einem herzhaft-leckeren Käsedressing. Für Süße und Säure sorgen eingelegte Äpfel und Zwiebeln, Petersilie steuert die Frische bei und Rauchmandeln den Crunch. Köstlich!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Apfel
- 1 Packung Serranoschinken
- 25g Rauchmandeln ¹⁵
- 10g Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 50g junger Gouda, gerieben ⁷
- 80g Roter Blattsenf ¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 570kcal, Fett 41.5g, Kohlenhydrate 22.1g, Eiweiß 25.8g



1. Zutaten einlegen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Blumenkohl** zum Kochen bringen. 1EL Essig, 1 kräftige Prise Salz und 1 Prise Zucker gut verrühren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Apfel samt Schale** vierteln und in dünne Scheiben schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen. Mit den **Zwiebeln** und dem **Einlegesud** vermengen.



4. Zutaten vorbereiten

Die **Rauchmandeln** grob hacken. Die **Petersilienblätter** und **-stängel** separat grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und halbieren.



2. Blumenkohl kochen

Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden und in das kochende Wasser geben. In 3-4Min. bissfest kochen, dann in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.

Tipp: Der **Blumenkohl** gart beim Abkühlen noch etwas weiter.



5. Dressing pürieren

Die **½ der Rauchmandeln**, die **Petersilienstängel**, die **½ des Knoblauchs** oder mehr nach Belieben und den **Käse** mit 2EL Olivenöl, 1TL Essig, ½TL Senf, 1 kräftigen Prise Salz und 4-5EL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer glatt pürieren. Nach Geschmack mit mehr Salz würzen.



3. Schinken braten

Den **Serranoschinken** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze portionsweise 30Sek.-1Min. auf jeder Seite knusprig braten.



6. Salat fertigstellen

Den **Blattsenf**, den **Blumenkohl** und die **eingelezten Äpfel und Zwiebeln samt Sud** mit dem **Käsedressing** vermengen. Den **Blumenkohlsalat** auf Teller verteilen, mit dem **Serranoschinken** und den **übrigen Rauchmandeln** garnieren. Mit den **Petersilienblättern** und (frisch gemahlenem) Pfeffer bestreut servieren.