



Sardellen-Blumenkohl-Salat Low Carb

mit Crème fraîche und Oliven



ca. 25min



2 Personen

Die Zeiten, als Salat immer grün war, sind endgültig vorbei. Die pastellige Version, die du heute zauberst, zeichnet eher die Farben eines sonnigen Wintermorgens vor. Aber so weit sind wir noch nicht, erst mal wird gekocht! Zu Blumenkohl und Chicorée gibt es ein raffiniertes Dressing, bei dem die Sardellen unsichtbar den Ton angeben, im Topping spielen Oliven und rote Zwiebeln optisch die erste Geige. Eine Sinfonie der Aromen!

Was du von uns bekommst

- 1 Blumenkohl
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose Sardellenfilets in Öl ⁴
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Chicorée
- 1 Packung grüne Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 376kcal, Fett 24.6g, Kohlenhydrate 19.3g, Eiweiß 16.2g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Blumenkohl** zum Kochen bringen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Die **Zitrone** halbieren und auspressen.



4. Dressing zubereiten

Die **Sardellen** abgießen. Ca. **2/3 der Sardellen** beiseitelegen, die **restlichen Sardellen** fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und **die Hälfte** ebenfalls fein hacken. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Knoblauch** nehmen. Die **Crème fraîche** mit den **gehackten Sardellen**, dem **Knoblauch** und je **1-2EL Zitronensaft** und Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Blumenkohl garen

Den **Blumenkohl** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen.



5. Chicorée schneiden

Den **Chicorée** längs halbieren und der Länge nach in feine Streifen schneiden.



3. Zwiebeln einlegen

1EL Zitronensaft mit 1EL (hellem) Essig, 1-2TL Zucker und 1/2TL Salz verrühren. Die **Zwiebeln** hinzugeben und ca. 1Min. lang gut „massieren“, so werden sie schön weich.



6. Anrichten und servieren

Die **Oliven** in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** abgießen. Den **Blumenkohl** und den **Chicorée** auf Tellern anrichten und mit dem **Dressing** garnieren. Die **restlichen Sardellenfilets** auf dem **Salat** verteilen, mit den **Oliven** und den **Zwiebeln** garnieren und servieren.