



## Blumenkohlsalat mit Serrano

und Apfel in einem würzigen Käsedressing



ca. 25min



3-4 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

- 2 kleine Blumenkohle
- 2 rote Zwiebeln
- 2 grüne Äpfel
- 2 Packung Serranoschinken
- 50g Rauchmandeln <sup>15</sup>
- 20g Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 100g junger Gouda, gerieben <sup>7</sup>
- 160g Roter Blattsenf <sup>10</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf <sup>10</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- 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 480kcal, Fett 36.9g, Kohlenhydrate 22.3g, Eiweiß 14.4g



### 1. Zutaten einlegen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Blumenkohle** zum Kochen bringen. 2EL Essig, ½TL Salz und 1 kräftige Prise Zucker gut verrühren. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Äpfel 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

Die **Blumenkohle** 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 4EL Olivenöl, 2TL Essig, 1TL Senf, ½TL Salz und 120-150ml 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 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze portionsweise 30Sek.-1Min. auf jeder Seite knusprig braten.



### 6. Salat fertigstellen

Den **Blattsenf**, den **Blumenkohl** und die **eingelegeten 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.