



Low Carb: Blumenkohlsalat mit Serrano

und Apfel in einem würzigen Käsedressing



ca. 25min



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!

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Apfel
- 1 Packung Serranoschinken
- 25g Rauchmandeln ¹⁵
- 10g Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 100g junger Gouda, gerieben ⁷
- 80g Roter Blattsenf ¹⁰

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

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

Energie 618kcal, Fett 45.0g,
Kohlenhydrate 22.1g, Eiweiß 30.3g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Blumenkohl** zum Kochen bringen. 1 EL 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.



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



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.



Die **½ der Rauchmandeln**, die **Petersilienstängel**, die **½ des Knoblauchs** oder mehr nach Belieben und die **½ des Käses** 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.



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



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