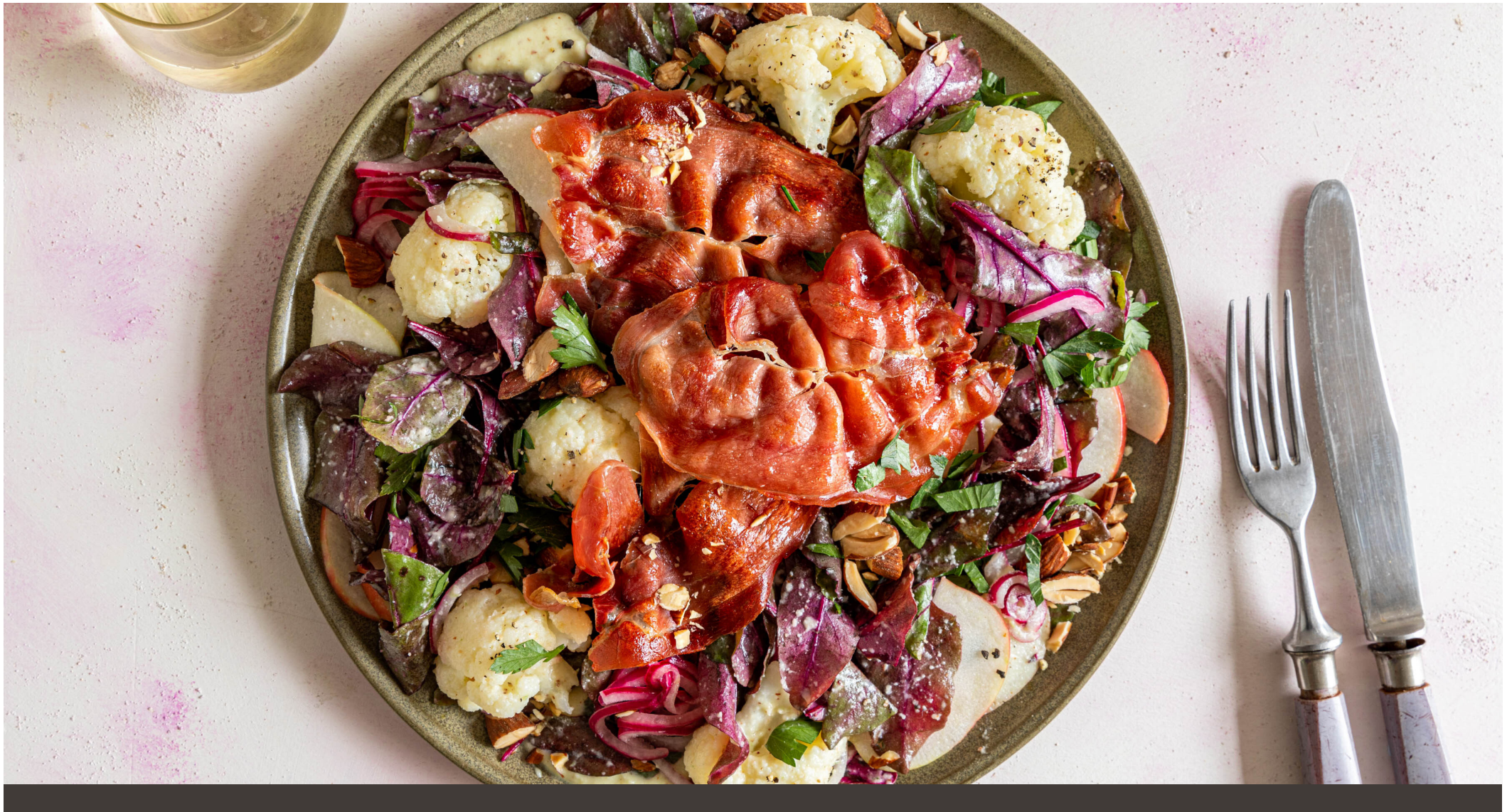




Low Carb: Blumenkohlsalat mit Serrano

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 Blumenkohl
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Äpfel
- 2 Packungen Serranoschinken
- 50g Rauchmandeln ¹⁵
- 20g Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 100g junger Gouda, gerieben ⁷
- 160g Roter Blattsenf ¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ¹⁰
- 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 616kcal, Fett 45.0g, Kohlenhydrate 21.6g, Eiweiß 30.1g



1. Zutaten einlegen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Blumenkohl**e 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 **Blumenkohl**e 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.