



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!

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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Essig

- mittelgroßer Topf
- Zitronenpresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



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.



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.



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



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



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.



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.