Blumenkohlsalat mit Radicchio und Mandeln

- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Das **Blumenkohlsalat Rezept** ist durchaus variabel zuzubereiten. Variabel deswegen, weil man den Blumenkohl, je nach Gusto, den ganz persönlichen Vorlieben nach bissfest zubereiten kann. Wer den Blumenkohl gerne auf der Zunge zergehen lassen mag, lässt ihn länger im kochenden Wasser.

Wer seinen Blumenkohlsalat lieber bissfest zu sich nehmen möchte, nimmt den Kohl dementsprechend früher aus dem Wasser.

Zutaten

- 1 kleiner Blumenkohl (400 g – 450 g), geputzt, gewaschen, in Röschen zerteilt
- 200 g Radicchio, geputzt, Kern heraus geschnitten, gewaschen, in Streifen
- 1 kleines Bündchen Schnittlauch, gehackt
- 1 Beet Kresse (Besonders lecker rote Shiso – Kresse)
- 2 El weißer Balsamico oder Weißweinessig
- 2 – 3 El Rapsöl
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
- Etwas Zitrone - Buttermilch Dressing aus dem Supermarkt

Den Blumenkohlsalat bissfest zubereiten

Für den bissfesten Genuss reicht es schon aus den Blumenkohl ca. 1-2 Minuten in kochendem Wasser zu belassen – tendenziell sogar kürzer. Es hängt in der Tat davon ab, wie groß die Röschen sind.Die Mikrowelle ist ebenfalls geeignet, wenn es um die Kohlzubereitung geht. Dazu werden die Röschen gewaschen, in einen Behälter zusammen mit etwas Salzwasser gegeben und dann für ca. 10 Minuten der Mikrowelle überlassen. Für dieses Rezept empfehlen wir Ihnen aber die Beigabe von Zucker, um der Bitterkeit der Radicchio Salatblätter entgegenzuwirken und so einen schönen Kontrast für den Gaumen zu schaffen.

Wer ein Freund schonender Zubereitung ist, greift zum Siebeinsatz für den Kochtopf und befüllt diesen mit etwas Wasser und erhitzt auf Siedetemperatur. Mit dieser Methode wird der Kohl per Wasserdampf gegart.

Zubereitungsart

Schritt1

Blumenkohl Zubereitung

Zunächst den Blumenkohl in Salzwasser 5 – 7 min. „bissfest“ blanchieren, abgießen. Salzen, pfeffern und noch heiß mit Essig und dem Wein 30 min. marinieren, abkühlen lassen.

Schritt2

Kurz vor dem Servieren, Schnittlauch und die Radicchio Streifen unter heben; alles leicht mit dem Zitrone - Buttermilch Dressing anmachen, nachschmecken.

Schritt3

Anrichten, mit den Mandeln bestreuen, die vom Beet geschnittene Kresse darüber verteilen.

Den Blumenkohlsalat geschickt verfeinern

Für den herzhaften, geschmacklichen und farblichen Kontrast wird dem Blumenkohl frischer Radicchio untergemischt. Die Mandeln fügen sich nahtlos in das Bissgefühl im Mund ein. Während der Blumenkohl sanft auf der Zunge zergeht, knacken Radicchio und Mandeln hörbar. Wer keine Mandeln zur Hand hat, kann bedenkenlos auf Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne zurückgreifen. Um den Geschmack zu intensivieren, werfen sie die Mandeln/Pinienkerne/Sonnenblumenkerne in eine heiße Pfanne. Die frei werdenden Röstaromen werten den fertigen **Blumenkohlsalat** geschmacklich spürbar auf.

Aber Achtung: Die Pfanne ständig in Bewegung halten!

Rezeptart: Kleine Gerichte, Salatrezepte **Tags:** blumenkohl

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/blumenkohlsalat-radicchio-kresse-mandeln/