



Bunter Blumenkohl Salat mit Joghurt

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Passt zu Vielem, als kleine, fleischlos Vorspeise oder als Beilage zu gebratenem Fleisch

Zutaten

- 400 g geputzter Blumenkohl in Röschen
- 50 g entsteinte Oliven, geviertelt
- 1 kleine, rote, geschälte Peperoni, gewürfelt
- 5 - 6 Kirschtomaten, geviertelt
- 1 El Kapern, grob gehackt
- 1 kleines Bund glatte Petersilie, grob gehackt
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Für den Dressing:
 - 3 El Gemüsebrühe
 - 1 Tl grober Senf
 - 1 El Weißweinessig
 - Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 150 g griechischer oder türkischer Joghurt, ersatzweise Bio Joghurt

Zubereitungsart

Schritt1

Den Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und in kaltes Wasser geben. In kochendem Salzwasser 3 - 4 min. "bissfest" garen, auf einem Küchensieb abgießen.

Schritt2

Tomaten, Oliven, Kapern und Peperoni Würfel dazu geben, mengen.

Schritt3

Die Dressing Zutaten miteinander verrühren, pikant, herzhaft abschmecken; über den Blumenkohl

geben, vermischen, etwas durchziehen lassen.

Schritt4

Anrichtevorschlag:

Schritt5

Die Betonung liegt auf "etwas durchziehen", immer sofort servieren und nicht etwa am Vortag zubereiten. Dann ist der beste Geschmack verloren gegangen.

Rezeptart: Salatrezepte **Tags:** blumenkohl, joghurt, salat

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bunter-blumenkohl-salat-mit-joghurt/>