

Karfiolsalat, nach holländischer Art

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für ca. 5 Personen:

Ungef. 1 ST Karfiol oder Blumenkohl 😊
Salzwasser

Marinade:

1 EL Topfen
1 EL Rahm
5 EL Joghurt

..... Saft einer halben Zitrone
3 EL Petersilie, gehackt
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Etwas Cayennepfeffer

Herstellung:

1. Karfiol in kleine Röschen teilen und in Salzwasser kurz und knackig garen (3-5 Minuten) – abseihen und in eine große Schüssel geben.
2. Topfen, Rahm und Joghurt klumpenfrei miteinander verrühren.
3. Zitronensaft und Petersilie einrühren und gut abschmecken.
4. Die Marinade über den noch warmen Karfiol geben – alles miteinander vermengen – mindestens 10 Minuten ziehen lassen – eventuell nochmals abschmecken und anrichten.

