

## Blumenkohltatar



**Nährwertangaben pro Portion:**  
Kalorien 169 kcal

- Zubereitungszeit 20 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

### Zutaten

Für 4 Personen

|            |                  |
|------------|------------------|
| 50 g       | Mandeln          |
| 1 kleiner  | Blumenkohl       |
| 1 gelbe    | Paprika          |
| 3          | Tomaten          |
| 2 Stängel  | Minze            |
| 1          | Orange           |
| 2 EL       | Rapsöl           |
| je 1 Prise | Jodsalz, Pfeffer |

### Zubereitung

- Mandeln mithilfe eines großen Messers klein hacken.
- Blumenkohl waschen, putzen und in sehr kleine Röschen teilen.
- Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze herausschneiden und die Kerne mithilfe eines Löffels herausschaben. Das übrige Fruchtfleisch fein würfeln. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut mischen.
- Die Minze abbrausen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Zehn Blätter für das Dressing aufheben, den Rest grob schneiden.
- Die Orange auspressen. Den Saft mit Rapsöl, Minzblättern, Jodsalz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
- Das Blumenkohltatar auf vier Tellern anrichten, mit Dressing beträufeln und der geschnittenen Minze bestreuen.