



Rezepte aus der Behr Küche

Warmer Blumenkohlsalat mit Tahin-Dressing



Zutaten für 2 Personen

Für den Salat:

- 2 BEHR'S Dampfgenuss Blumenkohl
- 2 Feigen
- 4 getrocknete Datteln
- ½ Granatapfel
- 150 g Fetakäse
- 4 Blätter Minze

Für das Dressing:

- EL Tahin (Sesammus)
- Knoblauchzehe
- ½ EL Sojasauce
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Limettensaft
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Ahornsirup
- 80 ml ungesüßter Sojadrink
- Meersalz und Pfeffer

Zubereitung:

Den BEHR'S Dampfgenuss Blumenkohl nach Packungsanweisung in der Mikrowelle zubereiten. In der Zwischenzeit die Kerne aus dem Granatapfel herauslösen und die Feigen und Datteln kleinschneiden. Die Minzblätter waschen und fein hacken.

Für das Dressing die Knoblauchzehe fein hacken und zusammen mit den anderen Zutaten gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Blumenkohl auf zwei Teller geben, in Röschen zerteilen und zusammen mit den Feigen, Datteln und Granatapfelkernen anrichten. Den Feta darüber zerbröseln und die Minze darüber streuen. Zum Schluss das Tahin-Dressing über den Salat geben.

Guten Appetit!