

Karfiol-Salat

Der leichte Karfiol-Salat punktet mit frischen Gurken, cremigem Joghurt-Dressing und einem Hauch Zitrone. Schnell zubereitet, kalorienarm und Low Carb, ideal für die gesunde Küche.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

300 g	Karfiol (Blumenkohl)
1 Stk.	Salatgurke
300 g	Griechischer Joghurt
1 Spritzer	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für den **Karfiol-Salat** den Karfiol in Röschen teilen, waschen und in kochendem Salzwasser für etwa 12–15 Minuten bissfest kochen. Danach gut abseihen und vollständig abkühlen lassen – am besten auf einem Teller ausbreiten.
2. Die Salatgurke gründlich waschen und in feine Scheiben schneiden. Wer möchte, kann sie vorher auch schälen oder entkernen, um den Salat noch verträglicher zu machen. In einer Schüssel den Griechischen Joghurt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Das Dressing sollte frisch und leicht säuerlich schmecken – je nach Geschmack mehr Zitrone zufügen. Karfiol und Gurken in einer Schüssel locker vermengen und das Dressing darübergeben. Sofort servieren, damit die Gurke nicht zu viel Wasser zieht – so bleibt der Salat knackig und aromatisch.

Tipp

Den Karfiol-Salat noch zusätzlich mit gekochten Eiern oder Feta-Würfeln verfeinern.