



Blumenkohl-Gurken-Salat

Zutaten für 4 Portionen

1	Blumenkohl
	Salz
4 EL	Zitronensaft
200 g	Karotten
½ Bund	Radieschen
1	rote Zwiebel
100 g	Mais aus der Dose
½	Salatgurke
1	rote Spitzpaprika
2 EL	Rapsöl
2 EL	Apfelessig
	Pfeffer
200 g	Naturjoghurt
1 Handvoll	Dill, fein gehackt



Zubereitung

1. Blumenkohl waschen, putzen und in sehr kleine Röschen zerteilen. Mit 2 EL Zitronensaft in kochendem Salzwasser leicht bissfest garen. Abschrecken, abtropfen lassen.

2. Karotten schälen, in feine Stifte schneiden. Radieschen waschen, putzen und stifteln. Zwiebel schälen, würfeln. Mais abtropfen lassen. Gurke waschen, putzen, längs vierteln, dann in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, putzen und klein würfeln.

2. Öl, übrige 2 EL Zitronensaft, Essig, Salz und Pfeffer mit Joghurt und 2/3 Dill zu einem Dressing verrühren, nochmals abschmecken. Vorbereitete Zutaten mit dem Dressing mischen. Den Salat zum Beispiel in Schraubgläser anrichten und mit dem übrigen Dill bestreut servieren.