



# Orientalischer Blumenkohl Salat mit Walnüssen



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	287 kcal	Fett:	22,5 g
Eiweiß:	6,19 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	3,56 g
Kohlenhydrate:	12,7 g	ungesättigte Fettsäuren:	18,93 g

**Zubereitungszeit:**  
20 Minuten

## Zubereitung:

1. Für den Salat, den Blumenkohl mit einem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben schneiden. Radicchio und Petersilie waschen und in feine Streifen schneiden. Die Selleriestangen in ein Zentimeter breite Ringe schneiden und das Grün beiseitelegen. Die Datteln in feine Würfel zerteilen und alles in einer großen Schüssel miteinander vermischen.
2. Walnüsse mit Honig in einer Pfanne bei mittlerer Hitze karamellisieren. Nach dem Rösten die Walnüsse abkühlen lassen.
3. Für das Dressing, den Senf, Roquefort, Olivenöl und Zitronensaft mit dem Mixstab pürieren, Wasser und Orangensaft unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Zum Abschluss das Dressing über die Zutaten in der Schüssel geben, alles gut miteinander vermengen und mit den karamellisierten Walnüssen garnieren.

## Zutaten für 4 Portionen :

### Für den Salat:

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 kleiner Radicchio
- 4 Stiele Stangensellerie, mit Blättern
- $\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie
- 4 Datteln, getrocknet, ohne Stein

### Für das Topping:

- 60 g kalifornische Walnüsse, grob gehackt
- 2 EL Honig

### Für das Dressing:

- 1 TL Senf
- 20 g Roquefort Käse
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL Orangensaft
- 2 EL Wasser
- Salz
- Pfeffer