

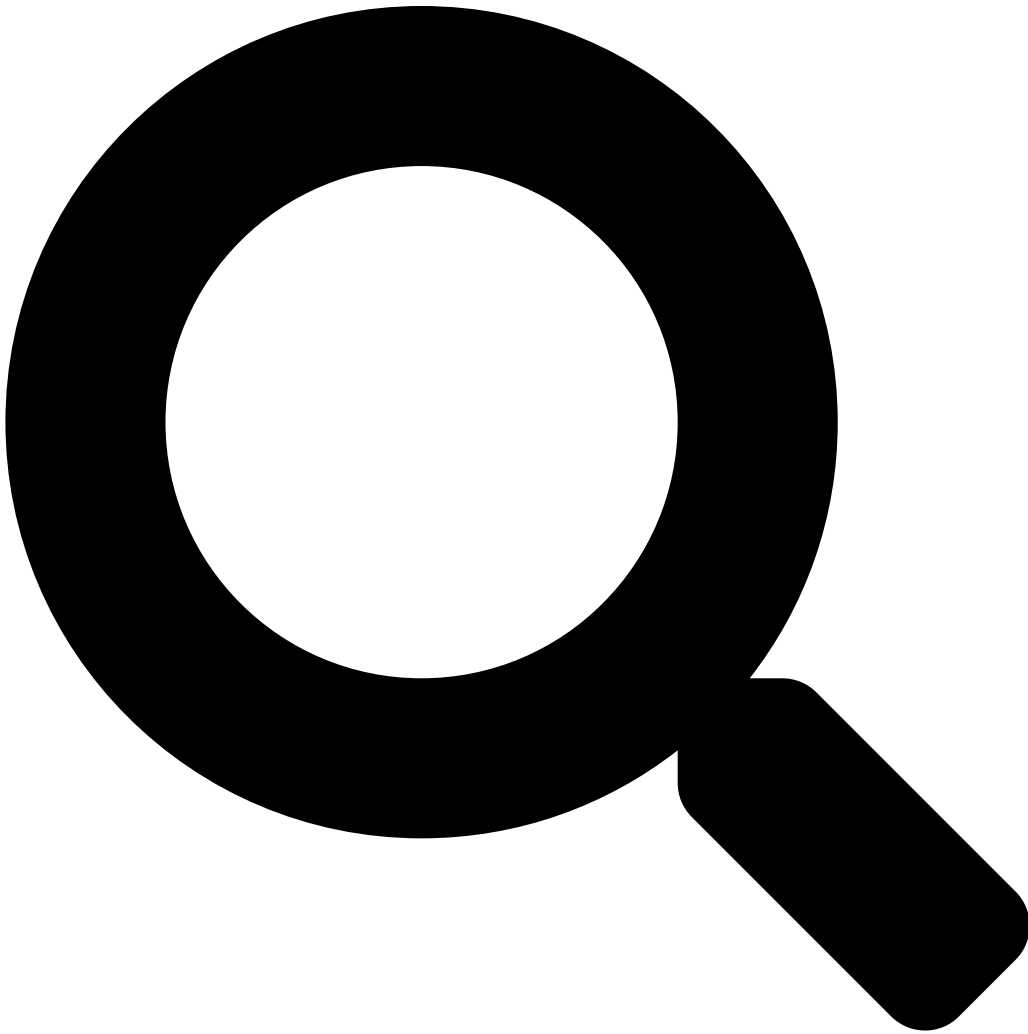
Blumenkohl-Zuckerhut-Salat mit Hofkäse – manchmal entstehen die besten Rezepte ganz spontan

Kennt ihr das? Man sucht sich ein Rezept aus, freut sich aufs Kochen – und dann fehlt ausgerechnet eine Zutat. Genau so ist dieser **Blumenkohl-Zuckerhut-Salat mit Hofkäse & Skyr-Senf-Dressing** entstanden.

Eigentlich hatte ich mir den „Blumenkohlsalat mit Joghurt-Sauce und Halloumi“ bei Cookidoo ausgesucht. Doch dann stellte ich fest: **Keine Zuckerschoten im Haus.**

Dafür hatte ich noch etwas ganz anderes da: **Zuckerhut!**

Und was soll ich sagen? Zum Glück. Denn die Kombination aus **Blumenkohl und Zuckerhut schmeckt fantastisch.** Der knackige Salat bringt eine ganz leichte herbe Note mit, die wunderbar mit dem milden Blumenkohl und dem cremigen Dressing harmoniert. Dazu kommen Cherrytomaten und Mini-Paprika für Farbe und Frische.



Zuckerhut – viel zu schade für ein Schattendasein

Zuckerhut gehört zu den Zichoriensalaten und ist mit Chicorée und Radicchio verwandt. Seinen Namen verdankt er nicht seinem Geschmack, sondern der länglichen, festen Form seines Kopfes, die an einen Zuckerhut erinnert.

Geschmacklich darf er dagegen durchaus etwas Charakter zeigen: Er besitzt eine **angenehm herbe, leicht bittere Note**. Genau das gefällt mir an diesem Salat besonders. Zusammen mit dem Blumenkohl und dem cremigen Skyr-Dressing wirkt diese leichte Bitterkeit überhaupt nicht dominant, sondern macht den Salat interessant und richtig schön frisch.

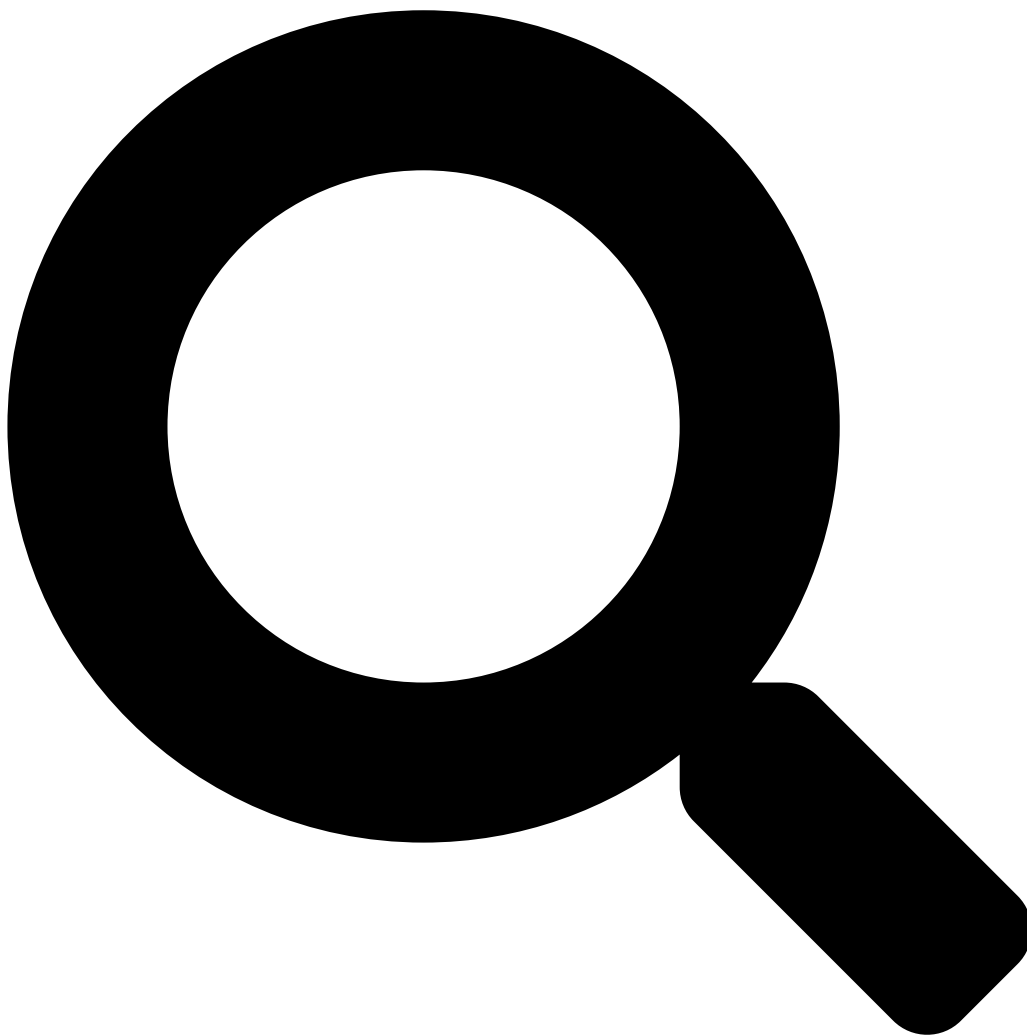
Meinen Zuckerhut habe ich beim **Biolandhof Agena-Dreyer in Krummhörn** gekauft, wo er auch angebaut wird. Genau solche Zutaten liebe ich: Gemüse aus der Region, bei dem ich weiß, wo es herkommt. Und dieses Rezept zeigt wunderbar, was man daraus

machen kann.

Hofkäse statt Halloumi

Auch beim Käse habe ich dem Rezept meine eigene Richtung gegeben. In meinen Salat kamen **100 g Bio-Hofkäse mit Bockshornkleesamen**. Einfach klein schneiden und unterheben.

Die Bockshornkleesamen geben dem Käse eine wunderbar würzige Note und passen für mich richtig gut zum Zuckerhut und zum Blumenkohl.

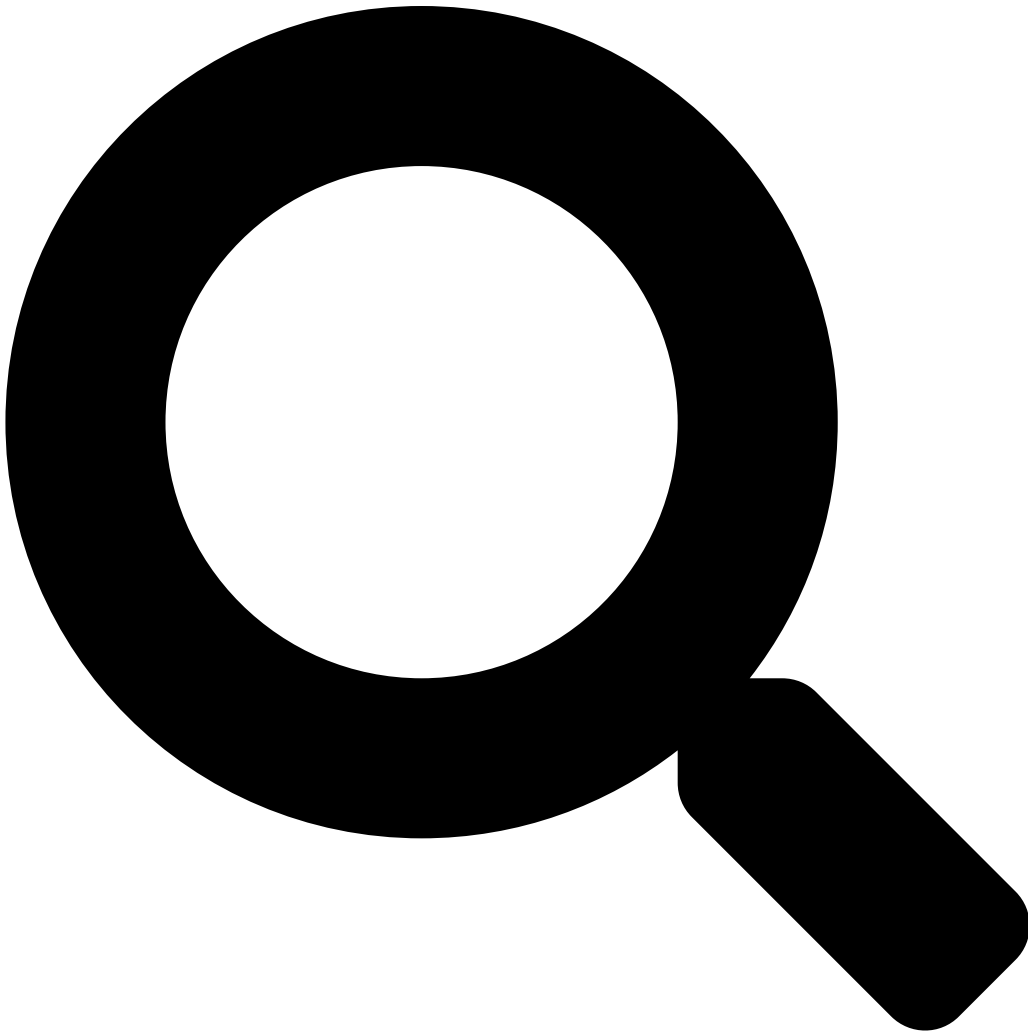


Dazu kamen noch **100 g Mini-Paprika**. Die kleinen orangefarbenen Paprikaringe bringen Süße, Knackigkeit und natürlich ordentlich Farbe auf den Teller.



Und dann kommt noch ein Stück Wilhelmshaven ins Dressing

Aus der Joghurt-Sauce wurde bei mir ein cremiges **Skyr-Senf-Dressing**. Dafür habe ich 200 g Skyr verwendet.



Und beim Senf musste natürlich einer meiner regionalen Favoriten ran: **Kiez Senf von Küstensenf – Wilhelmshavener Senfmanufaktur.**

Wer mich kennt, weiß: Dort kaufe ich unglaublich gerne meine unterschiedlichen Senfsorten ein. Die Wilhelmshavener Manufaktur stellt Küstensenf in verschiedenen Geschmacksrichtungen her; die Senfkörner werden gemahlen und die Senfe anschließend von Hand abgefüllt. Küstensenf

Senf ist für mich nämlich längst nicht nur etwas für die Bratwurst. Gerade in Dressings kann eine besondere Sorte einem Rezept eine völlig andere Richtung geben.

Das Ergebnis?

Knackig. Cremig. Würzig. Frisch. Und ein bisschen herb.

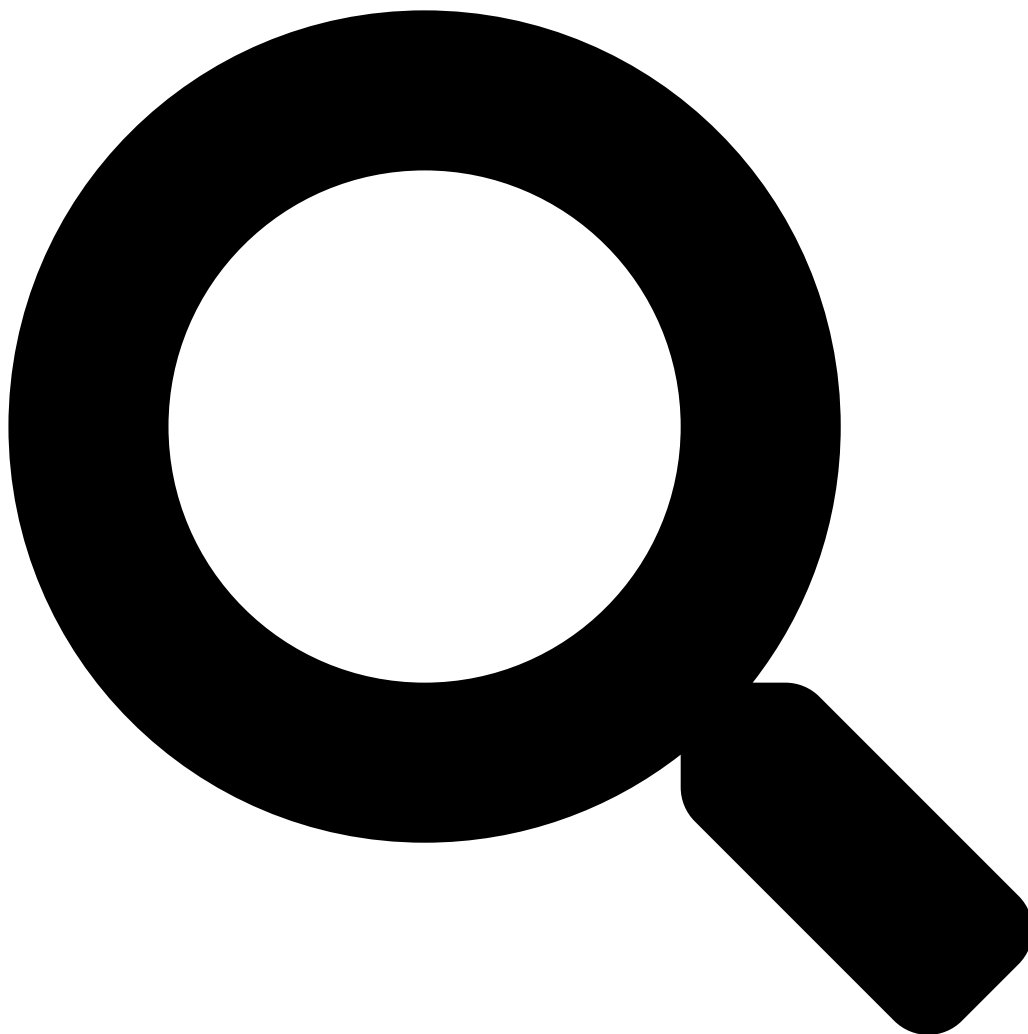
Vor allem aber ist dieser Salat für mich wieder der Beweis,

dass man ein Rezept nicht immer eins zu eins nachkochen muss. Manchmal fehlt eine Zutat – und genau dadurch entsteht etwas Neues.

Der Zuckerhut, der ursprünglich nur als Ersatz gedacht war, ist für mich bei diesem Rezept inzwischen **eine der wichtigsten Zutaten**. Ich würde ihn beim nächsten Mal genauso wieder verwenden.

Der Salat eignet sich wunderbar als leichtes Mittag- oder Abendessen und lässt sich sowohl klassisch als auch mit dem Thermomix zubereiten.

Probiert Zuckerhut unbedingt einmal in einem Salat mit Blumenkohl aus. Diese Kombination hat mich wirklich überrascht.



und hier die Version für den Thermomix

