



GERÖSTETER BLUMENKOHLSALAT

*Für 2 Personen als Hauptgericht oder für
4 Personen als Beilage:*

Für den Salat:

1 großer Blumenkohl à ca. 1,8 kg
3 EL Olivenöl
1 TL Salz
30 g Petersilie, gehackt
60 g geröstete Haselnüsse, grob
gehackt

Für das Dressing:

4 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen, geschält und
gehackt
2 Frühlingszwiebeln, in dünne
Ringe geschnitten
1,5 EL Kapern, grob gehackt
abgeriebene Schale von
1 unbehandelten Zitrone*
3 EL frisch gepresster Zitronensaft
2/3 TL Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**wer eingelegte Salzzitronen zuhause hat,
kann ein Stückchen davon klein hacken
und statt der Zitronenschale benutzen.*

Zeitaufwand:

ca. 40 Minuten

Den Backofen auf 180 °C Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Blumenkohl waschen und die Röschen abschneiden und in mundgerechte Stücke zerteilen. Den Blumenkohlstrunk entfernen und gegebenenfalls für die nächste Gemüsesuppe aufbewahren.

Die Blumenkohlröschen mit Olivenöl und Salz vermischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech auf mittlerer Stufe 20 Minuten backen. Dann den Ofen auf Umluft und Oberhitze umschalten und weitere 5–10 Minuten backen, bis der Blumenkohl stellenweise leicht gebräunt ist.

Während der Blumenkohl im Backofen ist, das Dressing zubereiten. Dafür Olivenöl in einem kleinen Topf leicht erhitzen und Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Kapern ca. 2–3 Minuten unter Rühren darin anbraten. Abgeriebene Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen und vom Herd nehmen. Den Blumenkohl aus dem Ofen nehmen, mit dem warmen Dressing vermischen und Petersilie und Nüsse untermischen. Gegebenenfalls mit weiterem Olivenöl, Zitronensaft und Salz abschmecken und servieren.