

Rezept

Ganzer Blumenkohl mit Gemüse und Erbsensalat

Ein Rezept von Ganzer Blumenkohl mit Gemüse und Erbsensalat, am 23.05.2026

Zutaten

Für den Blumenkohl

- | | |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 1 Blumenkohl | Salz |
| 500 g kleine Kartoffeln | 1 rote Paprika |
| 1 Zucchini | neutrales Pflanzenöl |
| 3 EL mittelscharfer Senf | 2 TL geräuchertes Paprikapulver |
| 2 EL Mineralstoff-Topping (Rezept hierfür siehe unten) | 1 EL Ahornsirup |
| | 2 EL Teriyakisauce (ersatzweise Sojasauce) |

Für den Salat

- | | |
|---------------------------------|------------------------------------------|
| ½ Bund Dill | 1 Frühlingszwiebel |
| ½ Zitrone | 300 g Erbsen (frisch oder TK, aufgetaut) |
| schwarzer Pfeffer aus der Mühle | |

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 18 g F, 13 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Blumenkohl gründlich waschen, putzen, die Blätter entfernen und den Strunk gerade abschneiden. Den Kohl in einen Topf setzen und zur Hälfte Salzwasser angießen, zugedeckt aufkochen und ca. 5 Min. kochen lassen.
2. Währenddessen die Kartoffeln schälen, waschen und längs vierteln. Dann den Blumenkohl mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und in eine Auflaufform setzen. Die Kartoffeln in das Blumenkohlkochwasser geben und zugedeckt 5 Min. garen. Danach durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Inzwischen Paprika und Zucchini waschen und abtropfen lassen. Die Paprika halbieren, entkernen, von weißen Trennwänden befreien und in 2 cm große Stücke schneiden. Den Zucchini putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
4. 3 EL Öl mit Senf, Paprikapulver, Mineralstoff-Topping, Ahornsirup und Teriyakisauce glatt rühren, über den Blumenkohl gießen und den Blumenkohl damit rundherum bestreichen.
5. Paprika, Zucchini und Kartoffeln mit 1 EL Öl mischen und um den Blumenkohl herum in die Form geben. Alles im Backofen (Mitte) 25 Min. backen.

6. Inzwischen den Dill und die Frühlingszwiebel waschen und trocken schütteln. Vom Dill ein paar schöne Spitzen für die Deko beiseitelegen, den übrigen Dill fein hacken. Die Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. Die Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Dill, Frühlingszwiebelringe und Zitronensaft unter die Erbsen heben, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren zur Seite stellen.
-
7. Den Blumenkohl aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem Erbsensalat servieren.