Rezept

Gebackener Blumenkohlsalat

Ein Rezept von Gebackener Blumenkohlsalat, am 30.05.2025

Zutaten

400 g	Blumenkohl
4 EL	Olivenöl
	Salz
2 Zweige	Minze
2 EL	gehackter TK-Dill
4	Radieschen
100 g	Kichererbsen (Dose)
2 TL	edelsüßes Paprikapulver
1	Avocado
140 g	griechischer Joghurt (10 % Fett)
1 EL	Zitronensaft

Außerdem

2	Schraubgläser (950 ml Inhalt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 695 kcal, 53 g F, 20 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Blumenkohl waschen und in 2 cm große Röschen zerteilen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

2. Öl, Paprikapulver und ½ TL Salz in einer Schüssel verrühren. Blumenkohl und Kichererbsen zugeben und alles gut vermischen. Die Blumenkohlmischung dann auf dem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) in 18-20 Min. goldbraun rösten. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

3. In der Zwischenzeit die Avocado halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Eine Hälfte in einen hohen Rührbecher geben. Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Minzeblätter, Joghurt, Dill, Zitronensaft und ½ TL Salz zur Avocado geben und alles mit dem Pürierstab zu einem feinen Dressing mixen.

4. Die restliche Avocadohälfte in 1 cm große Würfel schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und achteln.

5. Zuerst die Blumenkohlmischung auf die Gläser verteilen. Dann nacheinander Radieschen, Avocadowürfel und Dressing daraufschichten und die Gläser verschließen. Zum Servieren jede Salatportion auf einen Teller stürzen und durchmischen oder direkt aus dem Glas genießen.