

Rezept

Gerösteter Blumenkohlsalat

Ein Rezept von Gerösteter Blumenkohlsalat, am 28.06.2026

Zutaten

1	großer Blumenkohl (ca. 1200 g)	6 EL	Olivenöl
	Salz		Pfeffer
100 g	Haselnusskerne	$\frac{1}{2}$	Granatapfel
1 Bund	Petersilie	4 Stängel	Dill
4 Stängel	Minze	1	Bio-Zitrone
1 EL	flüssiger Honig	1-2 TL	Ras-el-Hanout
$\frac{1}{2}$ TL	Zimtpulver		

Ausserdem

- 1** Auflaufform (ca. 24 x 32 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 32 g F, 8 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 220° vorheizen. Den Blumenkohl putzen. Die Röschen vom Strunk schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Anschließend in eine ofenfeste Form geben, mit 3 EL Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut durchmischen. Im Ofen (Mitte) 25-30 Min. backen, bis der Blumenkohl gar und knusprig gebräunt ist. Dann aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
2. Parallel dazu die Nüsse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und etwa 10 Min. im Ofen (unten) mitrösten, bis sie gut gebräunt sind. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen, dann die Häutchen mit einem Geschirrtuch abrubbeln. Die Nüsse grob hacken.
3. Die Granatapfelhälfte entkernen. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Die Blätter von den Stängeln zupfen und klein schneiden. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.
4. Das übrige Olivenöl (3 EL) mit Zitronenschale, 3 EL Zitronensaft, Honig, Ras el Hanout und Zimt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blumenkohl, gehackte Nüsse, Granatapfelkerne, Kräuter und Sauce miteinander vermischen und etwa 10 Min. durchziehen lassen.