

Rezept

Gerösteter Blumenkohlsalat mit Kichererbsen

Ein Rezept von Gerösteter Blumenkohlsalat mit Kichererbsen, am 28.06.2026

Zutaten

1 kg TK-Blumenkohl	Salz
1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)	4 EL Zitronensaft
6 EL Olivenöl	1 EL Honig
2 EL Sesam	1 EL Garam Masala
2 Knoblauchzehen	Salz
Pfeffer	150 g Baby-Blattspinat
80 g Granatapfelkerne (aus der Frischetheke)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal, 13 g F, 7 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Für den Kohl in einem großen Topf ausreichend Wasser auf-kochen, salzen. Darin den Blumenkohl 4 Min. blanchieren, dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Anschließend den Kohl am besten noch mit der Salatschleuder trocken schleudern. Große Röschen halbieren. Die Kichererbsen in das Sieb geben, kalt ab-brausen und abtropfen lassen.
2. In einer großen Schüssel für die Marinade Zitronensaft, 4 EL Olivenöl, Honig, Sesam und Garam Masala verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Blumenkohl und Kichererbsen in die Schüssel geben und mit der Marinade vermischen, dann auf dem Blech verteilen. Im Ofen (Mitte) 20 Min. rösten, dabei nach 15 Min. einmal wenden.
4. Das Blech aus dem Ofen nehmen. Spinat waschen, trocken schleudern und auf einer Servierplatte auslegen. Darauf Blumenkohl und Kichererbsen verteilen. Alles mit dem übrigen Olivenöl (2 EL) beträufeln, salzen und pfeffern und mit den Granatapfelkernen bestreuen.