

Rezept

Gerösteter Blumenkohlsalat mit Linsen

Ein Rezept von Gerösteter Blumenkohlsalat mit Linsen, am 28.06.2026

Zutaten

1 kleiner Blumenkohl	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
50 g gelbe Linsen	250 ml Gemüsebrühe
¼ TL Kurkumapulver	2 Stangen Staudensellerie
1 kleiner Apfel	1 TL Zitronensaft
½ Bund Petersilie	1,5 EL Weißweinessig
½ TL Honig	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Zimtpulver	½ TL gemahlener Piment
1 EL geschälte ungesalzene Pistazienkerne	2 EL Granatapfelkerne (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 365 kcal, 20 g F, 14 g EW, 30 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen, ein Blech mit Backpapier belegen. Den Blumenkohl waschen, putzen und in mundgerechte Röschen zerteilen. 2 EL Öl mit knapp ½ TL Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen und den Blumenkohl darin wenden. Die Röschen auf dem Blech verteilen und im Backofen (Mitte) in ca. 25 Min. leicht braun und bissfest rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Linsen in einem Sieb kalt abbrausen. Die Brühe mit Kurkumapulver aufkochen und die Linsen darin in ca. 15 Min. bissfest garen - sie sollten auf keinen Fall zerfallen. In ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.
3. Den Staudensellerie putzen, waschen, das Grün beiseitelegen. Die Stangen in dünne Scheiben schneiden. Den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in schmale Spalten oder Stifte schneiden und sofort mit Zitronensaft mischen, damit sie nicht braun werden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und mit dem Selleriegrün grob schneiden.
4. Essig und Honig mit den Gewürzen in einer Schüssel verrühren, das übrige Öl kräftig unterschlagen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Das Dressing mit Blumenkohl, Linsen, Sellerie und Apfel mischen, Selleriegrün und Petersilie unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Salat 10 Min. ziehen lassen. Die Pistazien grob hacken und nach Belieben mit Granatapfelkernen über den Salat streuen.