

Rezept

Kichererbsen-Blumenkohl-Salat mit Dukkah

Ein Rezept von Kichererbsen-Blumenkohl-Salat mit Dukkah, am 15.12.2025

Zutaten

Für das Dukkah:

1 EL	Haselnusskerne	1 EL	Cashewkerne
1 TL	Pinienkerne	1 TL	Korianderkörner
1 EL	heller Sesam	1 TL	Fenchelsamen
1 TL	Kreuzkümmel	1 TL	Pfefferkörner
1 TL	edelsüßes Paprikapulver		Salz

Für den Salat:

½	Blumenkohl	5 EL	Olivenöl
1 Dose	Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)	2	Knoblauchzehen
125 g	Baby-Blattspinat	3 EL	Apfelessig
	Salz	1	Avocado

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Haselnüsse, Cashews und Pinienkerne auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen und im Ofen (oben) 3 Min. rösten. Dann mit den übrigen Gewürzen für das Dukkah und 1 TL Salz in einen Blitzhacker geben und zu einer feinkörnigen Masse zerkleinern. Oder die Nüsse hacken, die Gewürze im Mörser mahlen, dann mit 1 TL Salz mischen.
2. Für den Salat den Blumenkohl waschen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf dem Backblech verteilen. 2 EL Dukkah-Gewürz mit 5 EL Olivenöl vermengen. Blumenkohl-Scheiben von beiden Seiten mit zwei Dritteln des Dukkah-Öls einpinseln. Übriges Dukkah-Gewürz für ein anderes Gericht verwenden, z. B. Bratkartoffeln. Es hält sich luftdicht verschlossen ca. 2 Monate.
3. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Kichererbsen mit dem restlichen Dukkah-Öl vermengen. Knoblauch schälen und mit den Kichererbsen auf das Blech geben. Im Ofen (Mitte) 15 Min. backen, dann das Gemüse wenden und in weiteren 5 Min. im Ofen (oben) fertig backen.
4. Inzwischen den Spinat waschen und trocken schleudern, mit 2 EL Apfelessig und etwas Salz in eine Schüssel geben und marinieren. Die Avocado halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in Streifen schneiden und mit dem übrigen Apfelessig beträufeln, damit es nicht braun wird.

5. Das Blech aus dem Ofen nehmen, alles leicht abkühlen lassen. Den Knoblauch grob hacken und unter den Spinat mengen. Spinat und Avocado mit auf das Blech geben oder mit Kichererbsen und Blumenkohl auf einer Platte anrichten. Dazu passt Fladenbrot.