

Rezept

Romanesco-Salat

Ein Rezept von Romanesco-Salat, am 23.04.2024

Zutaten

1 Romanesco (ca. 800 g)	1 rote Zwiebel
1 Bio-Zitrone	6 EL Olivenöl
2 TL Harissa (scharfe Würzpaste)	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer
1 Dose Kichererbsen (250 g Abtropfgewicht)	1 Bund Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal, 17 g F, 8 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Backofen mit Blech (Mitte) auf 200° vorheizen. Romanesco waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Zitrone heiß waschen, abtrocknen, Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen.
2. 4 EL Öl, Harissa, Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft und Kreuzkümmel mit Salz und Pfeffer verrühren. Gemüse darin wenden, bis es von den Gewürzen überzogen ist, dann auf das heiße Blech geben. Im Ofen 20-25 Min. rösten, dabei nach etwa 15 Min. wenden.
3. Inzwischen die Kichererbsen abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und hacken. Romanesco aus dem Ofen nehmen, ca. 30 Min. abkühlen lassen, dann mit Kichererbsen und zwei Drittel der Petersilie vermengen. Mit übrigem Zitronensaft, Öl (2 EL), Salz und Pfeffer würzen. Auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreuen. Dazu passt Joghurt.