VEGAN
PERSONEN
EINFACH
45 MIN

Blumenkohlsalat

NÄHRWERTE PRO PERSON (1/2 ALLER ZUTATEN):

Kalorien:	512 Kcal
Kohlenhydrate:	49 g
Fett:	24 g
Protein:	21 g

EINKAUFSLISTE:

1	Blumenkohl
1	Dose Kichererbsen
1	große rote Zwiebel
2 EL	Olivenöl
	Salz & Pfeffer
2 EL	Rohrohrzucker (brauner Zucker)
3 TL	Tahin (alternativ: Creme oder Paste aus gerösteten Erdnüssen)
1 EL	Rapsöl (zum Braten)
1 EL	Kümmel
½ TL	Knoblauchpulver
½ TL	Koriander
½ TL	Muskat
1 TL	Paprika edelsüß
1	Limette
1	Bund Petersilie

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

2. Blumenkohl-Kopf je nach Appetit halbieren oder ganz verwenden. Die Röschen in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

3. Eine große rote Zwiebel in Würfel oder Scheiben schneiden und ebenfalls in die Schüssel mit dem Blumenkohl geben.

4. Zum Marinieren etwas Olivenöl, Pfeffer, Salz und für die Süße ein wenig Rohrohrzucker in die Schüssel geben und gut umrühren. Das Ganze auf ein Blech mit Backpapier geben, gleichmäßig verteilen und dieses dann zum Bräunen für 20 Minuten in den Backofen schieben.

5. Kichererbsen mit ein wenig Rapsöl goldbraun anbraten. Die Erbsen nach Vorlieben mit Blattpaprika (Paprikapulver), Koriander, Muskat, Kümmel, Salz und Pfeffer in die Pfanne würzen.

6. Für die Soße die Limette auf der Arbeitsplatte mit etwas Druck rollen, damit sich ihr Saft besser auspressen lässt. Limettensaft, Knoblauchpulver, Tahin, Wasser, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Rohrohrzucker vermengen.

7. Alle Zutaten vermischen und mit Petersilie verfeinern.

BODYKISS

Das Rezept inkl. dem dazugehörigen Video findet Ihr auch unter folgendem Link: https://bodykiss.net/blumenkohlsalat/

© 2019 GEROLSTEINER BRUNNEN GMBH & CO. KG