SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Blumenkohlsalat | Haselnüsse | Sumach

Zubereitungszeit: 10 min

Kochzeit: 45 min

Gesamtzeit: 55 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Zutaten & Gewürze

1 Blumenkohl mit Blättern

250 g Datteltomaten

70 g Haselnüsse

1 Bündel Petersilie

1 Unbehandelte Zitrone

2 Esslöffel Sumach

Etwas Olivenöl

1 Teelöffel Salz

Zubereitung

1. Heiz den Ofen auf 200 °C vor. Entferne die Blätter des Blumenkohls und schneide diese etwa daumenbreit. Teile den Blumenkohl anschließend in kleine Röschen. Gib die Blätter und den Kohl in 2 verschiedene Ofenformen, marinier alles mit etwas Olivenöl und Salz und schwenk beides kurz durch. Schieb den Kohl direkt in den Ofen und

gare ihn dort für 45min.

2. Viertel oder halbiere je nach Gusto die Datteltomaten. Brich die Haselnüsse mit einem Messerrücken grob. Verteile anschließend Tomaten und Haselnüsse auf einem Backblech mit Backpapier.

3. Gib nun auch die Blumenkohlblätter, Nüsse und Tomaten für die letzten 15-20min Garzeit des Kohls in den Ofen. Entferne die holzigen Enden der Petersilien-Stängel, hack den Rest grob durch und reibe die Zitrone ab.

4. Hol zum Schluss das Gargut aus dem Ofen und vermenge alle Zutaten inklusive Sumach, Zitronenabrieb und weiteren 4-5 EL Olivenöl. Und jetzt bleibt nur noch eins übrig: genießen!