



Zitronig würzig gerösteter Blumenkohl Salat

Zitronig würzig gerösteter Blumenkohl Salat

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

1 Blumenkohl, in Röschen zerteilt

1 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Teelöffel McCormick Der Zitronige Allrounder-Mix

250 g gekochte rote Bete, in Würfel geschnitten

200 g Feta, zerbröselt

125 g Granatapfelkerne

400 g Al Amier Kichererbsen

1 Teelöffel McCormick Der Zitronige Allrounder-Mix

1 Teelöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

125 g Blattsalat

Dressing:

50 ml Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Teelöffel Liakada Griechischer Honig Thymian

1 Teelöffel McCormick Der Zitronige Allrounder-Mix

1 Teelöffel Maitre Marcel Dijon-Senf

2 Teelöffel Apfelessig

Salz und Pfeffer

Zitronig würzig gerösteter Blumenkohl Salat

1.

Ofen auf 200 °C vorheizen.

In einer mittelgroßen Schüssel Blumenkohl, Kichererbsen, 1 TL Olivenöl und 1 TL Gewürz gut miteinander vermengen.

Blumenkohl und Kichererbsen auf ein Backblech geben und 20–25 min. im Ofen rösten.

Sobald die Kichererbsen knusprig und der Blumenkohl gar, aber noch leicht bissfest ist, können das Dressing und das Gemüse in einer Schüssel vermengt werden.

Alle Salatzutaten mischen und dabei etwas Dressing, Feta, Kichererbsen und Granatapfelkerne zum Garnieren zurückbehalten.

Den Salat mit den restlichen Zutaten und dem restlichen Dressing toppen. Guten Appetit!

Tipp:

Für die extra Portion Protein eignet sich Lachs sehr gut!