



Salat aus geröstetem Blumenkohl

Zutaten:

1 Blumenkohl
2 EL kaltgepresstes Artefakt Olivenöl
2 Stangen Staudensellerie
glatte Petersilie
2 EL Haselnüsse gehobelt
2 Äpfel
1-2 TL Raz el Hanout
1 EL heller Essig
1 EL heimischer Honig
Salz, Pfeffer

Infos:

Arbeitszeit: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitung:

Den Blumenkohl waschen und putzen, den Strunk aber bitte komplett lassen und den ganzen Kohl so wie er gewachsen ist mit einem großen Messer in dünne Streifen schneiden.

Es sieht dann so aus wie ein Baum. Die kleinen Stückchen, die an der Seite runter fallen, nehmen wir auch mit. Der Blumenkohl wird nun auf ein Blech verteilt und im Backofen bei 180 Grad gegart. Die Haselnüsse kann man ebenso im Backofen rösten. Einfach auf ein Blech geben und ein wenig Farbe nehmen lassen. Unser Kohl darf kleine braune Röststellen bekommen, sollte aber nicht zu weich werden. Er gart auch noch ein wenig nach.

Den Sellerie waschen, die Fäden ziehen und in kleine Würfel schneiden. Den Apfel in kleine Würfel schneiden gerne mit Schale. Die Petersilie fein schneiden und in eine Schüssel geben. Aus dem Essig, dem Honig, dem Olivenöl sowie den Gewürzen stellen wir eine Soße her und schmecken damit unser Gemüse ab.

Ein Rezept von Barbara Stadler <https://diekastanie.de/>