

Blumenkohlsalat

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 30 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

- 1 Blumenkohl
- 400 g Kichererbsen aus der Dose
- 2 EL weiches Kokosöl
- 1 rote Paprika
- 0.5 TL gemahlene Koriandersamen
- 125 g Basmatireis
- 1 TL Kreuzkümmel
- 50 g Haselnusskerne
- 100 ml Olivenöl
- Saft einer Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Meersalz
- Pfeffer
- frische Petersilie



Zubereitung

Basmatireis gründlich in einem Sieb waschen, mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf aufkochen lassen und bei kleiner Hitze al dente garen. In der Zwischenzeit Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Kichererbsen abspülen und in einer Schüssel mit Kokosöl, Kreuzkümmel, Koriander, Meersalz und Pfeffer vermischen. Ein Blech mit Backpapier auslegen, die Kichererbsenmischung darauf verteilen und für 15 Minuten rösten.

Haselnusskerne auf einem zweiten Blech verteilen, für etwa 8 Minuten rösten und im Anschluss grob hacken. Blumenkohl waschen und zerkleinern. Paprika fein würfeln und Knoblauch hacken und mit dem Blumenkohl in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl für einige Minuten anbraten.

Die Kichererbsenmischung mit Basmatireis, gehackten Haselnüssen, Blumenkohl und Paprika vermengen. Ein Dressing aus Olivenöl, dem Saft einer Zitrone, Salz und Pfeffer anrühren und über dem Salat verteilen. Mit frischer Petersilie garnieren.