



Gerösteter Rosenkohlsalat mit Kichererbsen und Tahini-Dressing

Zutaten (für vier Portionen):

Rosenkohlsalat

350 g Rosenkohl
150 g Kichererbsen
4 EL Olivenöl
70 g Parmesan, frisch gerieben
1 Zitrone, unbehandelt
2 TL Paprika, edelsüß
1 TL Majoran
1 TL Sumach
3 EL Butter
1 kleiner Radicchio
1 Apfel, Braeburn
Salz, Pfeffer

Dressing

2 TL Tahini
1 TL Senf
1 EL Ahornsirup
2 EL Apfelessig
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 30 Minuten):

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Rosenkohlröschen putzen und halbieren, einige der äußeren Blätter beiseitelegen. Die Rosenkohlhälften mit Olivenöl von beiden Seiten in der Pfanne anbraten, salzen und pfeffern. Sobald sie gebräunt sind, in eine Schüssel geben und mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Ahornsirup, Majoran und Paprikapulver würzen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und eine dünne Schicht geriebenen Parmesans darauf verteilen. Die Rosenkohlhälften (mit der Schnittfläche nach unten) im Ofen etwa zehn Minuten rösten, bis sich eine goldbraune Parmesankruste gebildet hat.

Für das Dressing Apfelessig, Olivenöl, Ahornsirup, Senf, Tahini-Paste, Salz und Pfeffer zu einem cremigen Dressing verrühren. Das Dressing in eine Schüssel geben. Apfel vierteln, Kerngehäuse herausschneiden und fein hobeln. Radicchio ebenfalls in Viertel schneiden, Blätter abzupfen und mit dem Apfel zum Dressing geben.

In einer Pfanne ein Stück Butter schmelzen und den Knoblauch darin anschwitzen. Die vorgegarten und gut abgetropften Kichererbsen hinzufügen, mit Paprikapulver und Sumach würzen und kross anbraten.



Die beiseitegelegten Rosenkohlblätter mit einem Esslöffel Butter in einer Pfanne rösten.

Kichererbsen und geröstete Blumenkohlhälften mit den übrigen Zutaten in der Schüssel vermengen und auf Tellern anrichten. Zum Schluss den Salat mit den gerösteten Rosenkohlblättern garnieren.

Dazu passt eine Scheibe geröstetes Roggenbrot.

Nährwerte pro Portion:

725 kcal – 62 g Fett – 17 g Eiweiß – 21 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.