



Orientalischer Blumenkohlsalat

Zutaten

- 250 g Blumenkohl
- 200 g Kohlrabi
- 80 g rote Zwiebeln
- 0,5 Bund Petersilie
- 240 g Kichererbsen
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 80 ml Orangensaft
- 4 EL Aceto Balsamico
- 2 EL Honig
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL MAGGI Würze Hot
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze (220°C Umluft) vorheizen.
2. Blumenkohl putzen, waschen und in große Röschen teilen. Die Röschen mit Stiel grob in eine Schüssel raspeln. Den geraspelten Blumenkohl auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für ca. 20 Minuten im Ofen rösten. Gelegentlich wenden. Anschließend abkühlen lassen.
3. Kohlrabi putzen, waschen, schälen und in Stifte schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Kichererbsen in einen Sieb abgießen, gründlich abspülen und abtropfen lassen.
4. THOMY Reines Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Kohlrabi darin dünsten.
5. Für das Dressing: Orangensaft mit Aceto Balsamico und Honig verrühren. Olivenöl langsam darunter schlagen. MAGGI Würze Hot dazugeben, mit Kreuzkümmel und Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Das Dressing mit dem abgekühlten Blumenkohl, Kichererbsen, Zwiebeln, Kohlrabi und gehackter Petersilie vermengen. Nochmals abschmecken und direkt servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	15 g
Energie	215 kcal
Fett	15 g
Protein	5 g

- ⌚ 30 Minuten
- ⊕ 6 Portionen