

## Gerösteter Blumenkohlsalat mit Walnüssen

### Zutaten

- 1 Kopf Blumenkohl
- 6 EL Olivenöl
- 75 g Mango, reif
- 300 g Staudensellerie
- 50 g Walnusskerne
- 2 Stängel Petersilie
- 1 TL MAGGI Bio Gemüse Bouillon
- 2 EL Wasser
- 1 EL Sherry-Essig
- 2 TL Ahornsirup
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- etwas Zimt

### Zubereitung

1. Backofen auf 220°C Umluft vorheizen.
2. Blumenkohl putzen, waschen, den Strunk entfernen und in kleine Röschen teilen. Die Röschen gründlich waschen und abtropfen lassen. Anschließend mit 4 EL Olivenöl vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Backofen ca. 25 Minuten rösten, bis die Röschen anfangen braun zu werden. Dabei mehrfach wenden.
3. Währenddessen: Mango in Würfel schneiden. Staudensellerie waschen, die Enden abschneiden und in dünne Scheiben schneiden. Den Blumenkohl herausnehmen und etwas abkühlen lassen.
4. Die Temperatur des Backofens auf 170°C Umluft reduzieren. Walnusskerne auf ein Blech geben und für ca. 10 Minuten im Ofen rösten. Die Walnüsse abkühlen lassen und grob hacken.
5. Für das Dressing: Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. MAGGI Ideen vom Wochenmarkt Gemüse Bouillon in heißem Wasser auflösen und mit Sherry-Essig, Ahornsirup, 2 EL Olivenöl, Zimt und der gehackten Petersilie verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing mit den vorbereiteten Zutaten vermengen und servieren.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	11 g
Energie	306 kcal
Fett	27 g
Protein	5 g

🕒 50 Minuten

⊕ 4 Portionen