



Indischer Blumenkohlsalat

Zutaten

- 250 g Blumenkohl
- 100 g rote Zwiebeln
- 0,5 Bund Koriander
- 400 g Kichererbsen a.d. Dose
- 4 EL THOMY Reines Rapsöl
- 200 g Orangen
- 1 Limette(n)
- 2 TL Sesampaste
- 2 EL Maggi Würze Hot (120 g Flasche)
- 0,5 TL Kreuzkümmel
- 20 g Rosinen
- 20 g Mandelblättchen
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze (220°C Umluft) vorheizen.
2. Blumenkohl putzen, waschen und etwa die Hälfte des Blumenkohls in sehr kleine Röschen schneiden. Die Stiele sowie die andere Hälfte raspeln. Den gesamten Blumenkohl auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen etwa 20 Min. rösten. Gelegentlich wenden. Auf dem Backblech auskühlen lassen.
3. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Kichererbsen in ein Sieb gießen, gründlich abspülen und abtropfen lassen. 1 EL THOMY Reines Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe kurz andünsten.
4. Für das Dressing: Orange auspressen (der Saft sollte ca. 150 ml ergeben), Limette ebenfalls auspressen und den Saft mit Sesampaste verrühren. 3 EL THOMY Reines Rapsöl mit einem Schneebesen darunter schlagen. Maggi Würze Hot dazugeben, mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing mit dem Blumenkohl, dem restlichen Gemüse und dem Koriander in eine Salatschüssel geben.
5. Rosinen hacken. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zusammen mit den Rosinen über den Salat streuen und gut vermengen. Nochmals abschmecken und direkt servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	27 g
Energie	329 kcal
Fett	19 g
Protein	11 g

🕒 44 Minuten

⊕ 4 Portionen