

Röstblumenkohlsalat

Salade de chou-fleur grillé



Vorbereitung: 45 Min. **Backzeit:** 30 Min.

Zutaten (für 5 Personen)

- 1 großer Blumenkohl
- 6 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 100 g Haselnusskerne
- $\frac{1}{2}$ Granatapfel
- 1 Bund Petersilie
- 4 Stängel frischer Koriander
- 4 Stängel frische Minze
- 1 Bio Zitrone
- 1 EL Ahornsirup
- 1-2 EL Ras el Hanout

Préparation : 45 min **Cuisson :** 30 Min.

Ingrédients (pour 5 personnes)

- 1 gros chou-fleur
- 6 C à S d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 100 g de noisette
- $\frac{1}{2}$ Grenade
- 1 bouquet de persil
- 4 branches de coriandre fraîche
- 4 branches de menthe fraîche
- 1 citron bio
- 1 C à S de sirop d'érable
- 1-2 C à S de Ras el Hanout

Zubereitung des Salates

1. Den Backofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Blumenkohlrischen vom Strunk schneiden, waschen abtropfen lassen. In eine große Auflaufform geben und mit 3 EL Öl sowie Salz und Pfeffer vermengen. Auf der mittleren Schiene 25-30 Minuten backen, bis der Blumenkohl knusprig gebräunt ist. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
3. Nüsse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und etwa 10 Min. im Ofen mitrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen, in ein Geschirrtuch einschlagen und gegeneinander rubbeln, sodass sich die Häutchen lösen. Grob hacken.
4. Granatapfel entkernen. Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Blätter von den Stängeln zupfen und kleinschneiden. Zitrone heiß waschen. Schale fein abreiben, Saft auspressen.
5. Übriges Olivenöl mit Zitronenschale, 3 EL Zitronensaft, Ahornsirup und Ras el Hanout verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blumenkohl, Nüsse, Granatapfelkerne, Kräuter und Dressing vermischen und circa 15 Minuten

ziehen lassen.

Préparation de la salade

1. Préchauffer le four à 220°C.
2. Hotter les troncs du chou-fleur, laver les fleurs et les égoutter. Dans un grand plat à gratin mélanger le chou-fleur avec 3 C à S d'huile d'Olive , sel et poivre. Cuire au four en position médiane jusqu'à ce que le chou-fleur soit doré et craquant. Retirer du four et laisser refroidir.
3. Placer les noisettes sur un lèchefrite recouvert d'un papier cuisson et enfourner jusqu'à ce qu'elles soient grillées. Placer les noisettes dans un torchons et frotter les pour enlever la peau. Hacher grossièrement.
4. Égrainer la grenade. Laver et sécher les herbes, effeuiller et les hacher. Laver le citron à l'eau chaude, prélever les zeste et presser le jus.
5. Mélanger le reste de l'huile d'olive avec les zestes de citron, 3 C à S de jus de citron, le sirop d'érable et le Ras el Hanout, saler et poivrer. Mélanger le chou-fleur, les noisettes, la grenade, les herbes et la sauce, laisser reposer 15 minutes.