

# Blumenkohlsalat

## Mit dem besonderen Frische-Kick

### Zubereitungszeit:

40 Minuten

### Zutaten

|        |                                                                |
|--------|----------------------------------------------------------------|
| 1 Kopf | Blumenkohl, mittelgroß                                         |
| 6 EL   | Olivenöl                                                       |
| 3 EL   | Haselnusskerne                                                 |
| 200 g  | Johannisbeeren oder andere, eher säuerliche Beeren, TK möglich |
| 2 EL   | Agavendicksaft                                                 |
| 3 EL   | Zitronensaft                                                   |
| ½ TL   | Zimt                                                           |
| 2 Msp. | Piment                                                         |
| ½ Bund | Minze frisch, notfalls Inhalt von 1-3 Teebeutel Pfefferminze   |
|        | Pfeffer                                                        |
|        | Gemüsebrühe                                                    |
| 5 EL   | Apfelsaft nach Wunsch                                          |

### Zubereitung

- Blumenkohl waschen und in Röschen teilen.
- Blumenkohl-Röschen in ofenfeste Form geben, mit 3 EL Olivenöl und 1 TL Gemüsebrühe-Pulver vermengen.
- Im Backofen bei 180°C ca. 25 Minuten goldgelb und leicht knusprig backen.
- Haselnusskerne für zehn Minuten mitrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Dieser Schritt kann entfallen, wenn es schnell gehen muss.
- Haselnusskerne grob hacken.
- Apfelsaft mit Agavendicksaft, Zitronensaft, Zimt, Piment und dem übrigen Olivenöl mischen.
- Johannisbeeren und Haselnusskerne zum Blumenkohl geben.
- Mit dem Dressing verrühren.
- Minze hacken und darüber geben.
- Dressing mit den Dressing-Zutaten abschmecken, mit Salz / Gemüsebrühe und Pfeffer abrunden.
- Lauwarm oder abgekühlt servieren.

### Extras

- ★ Exotische Variante: statt Johannisbeeren Granatapfelkerne verwenden.