

Orientalischer Blumenkohl-Salat

Zutaten (für 2 Personen):

- 20 g Pinienkerne
- 25 g frische (Thymian, Petersilie, Basilikum) Kräuter
- 2 EL kalt gepresstes Olivenöl
- 2 EL Hanföl
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 400 g Blumenkohl
- 75 g braune Champignons
- 150 g Endiviensalat
- 0,2 Granatapfel
- 1 EL raffiniertes Olivenöl
- 120 g (aus der Dose) Kichererbsen

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hell rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Mit den Pinienkernen im Blitzhacker fein zerkleinern. Kalt gepresstes Olivenöl, Hanföl und 3 EL Wasser unterrühren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.

Blumenkohl putzen, waschen und in Roschen teilen. Die Pilze putzen, falls nötig, trocken abreiben und vierteln. Vom Salat die äußeren Blätter entfernen. Salat in die einzelnen Blätter teilen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen oder in breite Streifen schneiden. Vom Granatapfelstück die Kerne zwischen den weißen Hautchen mit Druck herauslösen (Achtung, das spritzt!).

Das raffinierte Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und den Blumenkohl darin bei mittlerer bis starker Hitze etwa 10 Minuten unter Rühren braten. Pilze und Kichererbsen dazugeben, weitere 5 Minuten braten, salzen und pfeffern.

Zum Servieren den Endiviensalat auf Tellern verteilen, den Blumenkohl-Mix daraufgeben und mit Krauterpesto betraufeln. Mit Granatapfelkernen garnieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen