

# 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
- 0.25 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 Kräuterpesto betraufeln. Mit Granatapfelkernen garnieren.

## Nährwerte (pro Portion):

470 kcal, 15 g Eiweiß, 33 g Fett, 23 g Kohlenhydrate, 12 g Ballaststoffe

## Tipps:

Zusammen mit 100 g Linsennudeln (Rohgewicht) wird aus dem Salat ein leichtes Mittagessen für zwei.

Neurodermitis-Betroffene sollten Hülsenfrüchte am besten immer selbst garen. Wer davon nicht betroffen ist, kann auch Dosenware verwenden. Vor dem Weiterverarbeiten in einem Sieb abrausen.

## Empfehlenswert bei:

Adipositas

Akne

Bluthochdruck

Fettleber

Fettstoffwechselstörung

Fersensporn

Metabolischem Syndrom

Nierengesunder Ernährung

Neurodermitis

Restless-Legs-Syndrom

Rheuma

Rosazea

Schuppenflechte

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 08.02.2021

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)