

Blumenkohl-Radicchio-Salat mit Linsen

Zutaten (für 2 Personen):

- 60 g Berglinsen
- 150 ml Gemüsebrühe
- 250 g Blumenkohl
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Balsamico bianco
- 2 TL Senf
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Walnussöl
- 20 g Walusskerne
- 40 g Feta
- alternativ: Blauschimmelkäse
- 40 g Himbeeren
- nach Belieben: frischer Estragon
- 150 g Radicchio

Linsen waschen, abtropfen lassen und in einem kleinen Topf in der Gemüsebrühe aufkochen. Bei geringer Hitze zugedeckt 25-30 Minuten köcheln lassen.

Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Mit Rapsöl und etwas Salz in einer Schüssel gründlich vermischen. Auf ein Backblech verteilen und im Ofen auf der mittleren Schiene backen. Nach etwa 10 Minuten wenden und weitere 10 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Balsamico, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren und das Walnussöl gründlich unterschlagen. Walnüsse grob hacken. Feta würfeln oder zerbröseln. Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Nach Belieben und Geschmack Estragon waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

Radicchio halbieren, den Strunk herausschneiden und die Blätter in ein großes Sieb geben. Unter fließendem Wasser waschen und trocken schleudern. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Dressing sowie den lauwarmen Linsen mischen. Auf Teller verteilen, Blumenkohl darauf drapieren. Feta, Walnüsse und Himbeeren darüber geben und nach Belieben mit Estragon bestreut servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin:

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