

Bunter Blumenkohlsalat mit Kirschtomaten und Jalapeño-Dressing

VORBEREITEN

25
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

250 g Rucola
1 Blumenkohl
245 g Kichererbsen
150 g Rote Bete (gekocht)
60 g roter Quinoa
150 g rote und gelbe Kirschtomaten
40 g Mandelblättchen
2 Esslöffel Olivenöl
180 ml Wasser

Für das Jalapeño-Dressing

1 Jalapeño (alternativ grüne Chili)
1 Schalotte
1 Limette
1 Esslöffel Dijon-Senf
2 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Standmixer

Ich packe meine Salatschüssel und fülle sie mit: geröstetem Blumenkohl, rotem Quinoa, Rucola, Kichererbsen, Roter Bete und Kirschtomaten. Das Jalapeño-Dressing mit feinem Dijon-Senf und spritziger

Limette hauchen dem bunten Salat den gewissen Pfiff und eine scharfe Note ein.

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Blumenkohl putzen, in kleine Röschen schneiden und mit Olivenöl vermengen. Blumenkohl auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen 15-20 Minuten rösten, auskühlen lassen.

- 3 -

Wasser aufkochen und Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten, auskühlen lassen.

- 4 -

Rucola waschen. Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Kichererbsen abschütten. Kirschtomaten waschen und halbieren.

- 5 -

In einer großen Schüssel Blumenkohl mit Rucola, Roter Bete, Kichererbsen, Kirschtomaten sowie Mandelblättchen vermischen und beiseitestellen.

- 6 -

Für das Dressing Jalapeño entkernen und fein hacken. Zwiebel schälen und würfeln. Limette auspressen. Alle Zutaten in einen Standmixer geben und pürieren. Dijon-Senf und Olivenöl hinzufügen und vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Salat geben.