

Lieblingsrezept

Fitness-Booster mit Ofen-Blumenkohl und Granatapfel-Vinaigrette



FERTIG IN
45 MIN.

Zutaten

- 1 Blumenkohl
- 400 g Broccoli
- 1 Granatapfel
- Saft v. 1 Orange (ca. 4 EL)
- 1-2 TL Zitronensaft
- 1 kleine rote Zwiebel, feingehackt
- 1 Knoblauchzehe, feingehackt
- 7 EL b* Olivenöl
- 2 EL Balsamico bianco
- 1 EL b* Agavendicksaft
- 150 g braune Tellerlinsen, z.B. von „nur paar“
- ½ - 3/4 TL Curry
- ½ - 3/4 TL Kumin
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

Für die Vinaigrette den Granatapfel in 4-5 Segmente teilen, aufbrechen und die Kerne herauslösen. Orangensaft mit Balsamico und Agavendicksaft verrühren, salzen und pfeffern, dann 4 EL Olivenöl unterrühren. Die gehackte Zwiebel und die Granatapfelkerne – mitsamt dem aufgefangenen Saft - zugeben. Den Ofen auf 200° vorheizen.

Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Die hellgrünen, inneren Blätter können gewaschen und feingehackt noch verwendet werden! 3 EL Olivenöl mit Curry, Kumin, Zitronensaft und Knoblauch verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Blumenkohlröschen darin wenden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Ofen auf der 2. Schiene von unten ca. 20 – 35 Minuten (je nach Größe der Röschen) garen.

In der Zwischenzeit die Tellerlinsen nach Packungsanweisung ca. 20-25 Minuten garen. Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. 5 Minuten, bevor die Linsen gar sind, das Kochwasser salzen, den Broccoli hinzufügen und mitgaren. Linsen und Broccoli in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Linsen, Broccoli und den gerösteten Blumenkohl auf einer Platte oder in einer flachen Schüssel anrichten, mit der Vinaigrette mischen und mit den feingehackten Blumenkohlblättern bestreut noch warm servieren.

(Ist aber auch kalt sehr lecker ☺)



Weitere Rezepte in
unserem Kochbuch auf
bioladen.de/rezepte

Da, wo es immer gut schmeckt.

bioladen ★