

Warmer Blumenkohlsalat mit Granatapfelkernen

Zutaten für 2 Portionen

- 1 kleinerer Kopf Blumenkohl
- 100 g Kichererbsen, verzehrfertig | z.B. Konserve
- 1 EL Öl | z.B. Rapsöl
- 1 Prise Salz & Wasser zum Kochen des Blumenkohls
- optional: 2 EL Granatapfelkerne, 1 EL gehackte Erdnüsse, frischer Koriander oder frische glatte Petersilie

Abkürzungen: g = Gramm | EL = Esslöffel

Dressing Tipp: Wer mag, serviert dazu einen veganen Dip oder ein [Dressing](#) oder würzt den warmen Blumenkohlsalat nur mit etwas Salz und Pfeffer.

Zubereitung

1. Strunk vom Blumenkohl entfernen. Kohl säubern und in Röschen teilen. Leicht gesalzenes Wasser in einem Topf erhitzen und die Blumenkohl-röschen darin bei mittlerer Hitze für etwa 10 min. kochen. Über ein Sieb abgießen und etwas abkühlen lassen.
2. Kichererbsen ggf. über ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Blumenkohlröschen unter erhöhter Hitze bis zur gewünschten Bräune anbraten.
4. Blumenkohl noch warm auf einem Teller anrichten und mit den Kichererbsen vermengen. Nach Gusto mit Koriander, Erdnüssen und Granatapfelkernen garnieren. Sofort servieren.



Serviervorschlag | Foto Credit: unsplash.com

Haltbarkeit, Lagerung und Tipps

- Der warme Blumenkohlsalat ist etwa 2 bis 3 Tage haltbar.
- Am besten den Salat im Kühlschrank lagern.
- Optional kannst du gehackte Erdnüsse als Topping über den Salat geben.
- Kennst du schon unser veganes Rezept für warmen Linsensalat mit Granatapfelkernen?

Du hast etwas nachgemacht?



Zeig es uns auf Instagram mit

@waf.foodies oder #waffood #wafvegan
#wafveggie #wafkochen #wafbacken