

Brotsalat

mit Blumenkohl, Birnen und Nüssen



30-40min



2 Personen

Dieser Salat schmeckt auch den Kleinen, denn es gibt nicht nur grüne Blätter. Wir backen ein Blech voll Blumenkohl, Haselnüssen, und Brot. Das mischen wir anschließend mit Zwiebel und knackigem Grün. Noch eben das Dressing mit Birne verfeinert und du kannst richtig Eindruck schinden.

Was du von uns bekommst

- Kräuter-Mix : Petersilie und Rosmarin
- Baguettebrötchen
- Haselnüsse
- Stangensellerie ⁹
- rote Zwiebel
- Birne
- Blumenkohl
- Birnenessig
- mittelscharfer Senf ¹⁰
- Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Backpapier
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 720kcal



1. Gemüse vorbereiten

Ofen auf 210°C Umluft vorheizen. Evtl. äußere Blätter des Blumenkohls entfernen. Waschen und mundgerechte Röschen vom Strunk schneiden. Strunk wird nicht weiter benötigt. Rosmarin waschen und Nadeln von den Stängeln streifen.



4. Zutaten vorbereiten

Salat in kleine Stücke schneiden. Sellerieenden entfernen, in dünne Scheiben schneiden. Petersilie und Nüsse hacken. Brot ca. 2cm groß würfeln. In einer Schüssel mit 2-3EL Öl vermengen, salzen/pfeffern.



2. Gemüse backen

Blumenkohl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, Rosmarin und 2-3EL Öl darüber verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen ca. 15Min. goldbraun backen.



5. Brot backen

Nachdem der Blumenkohl 15Min. im Ofen war, Brot und Nüsse zu dem Kohl in den Ofen geben, verteilen und ca. 5-10Min. goldbraun backen.



3. Dressing vorbereiten

Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Birne halbieren, Kerngehäuse entfernen und grob raspeln. Birne mit Zwiebeln, Senf, Essig und 3EL Öl in einer großen Schüssel vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten

Das Gemüse und Brot aus dem Ofen nehmen, und zusammen mit Sellerie, Petersilie und Salat in die Schüssel mit dem Dressing geben. Alles gut vermengen und evtl. nachwürzen.