



Brotsalat

mit Blumenkohl, Birnen und Nüssen



30-40min



3-4 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

- Blumenkohl
- frische Petersilie
- Haselnüsse
- Stangensellerie ⁹
- Baguettebrötchen, classic
- Birne
- Birnenessig
- rote Zwiebel
- 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 580kcal, Fett 21.4g, Kohlenhydrate 67.2g, Eiweiß 20.3g



1. Gemüse vorbereiten

Ofen auf 210°C Umluft vorheizen. Evtl. äußere Blätter des **Blumenkohls** entfernen. Mundgerechte Röschen vom Strunk schneiden. Strunk wird nicht weiter benötigt.



2. Gemüse backen

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



3. Dressing vorbereiten

Inzwischen **Zwiebel** halbieren, schälen, in feine Streifen schneiden. **Birne** halbieren, Kerngehäuse entfernen und grob raspeln. Birne mit Zwiebeln, **Senf**, **Essig** und 2EL Öl in einer großen Schüssel vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Zutaten vorbereiten

Salat in mundgerechte Stücke schneiden. Die Enden des **Selleries** entfernen, dann in dünne Scheiben schneiden. **Petersilie** und **Nüsse** grob hacken. Alles beiseite stellen. Brot in ca. 2cm große Stücke schneiden. Brot in einer Schüssel mit 2-3EL Öl vermengen, salzen und pfeffern.



5. Brot backen

Nachdem der Blumenkohl 15Min. im Ofen war, Brot und Nüsse über den Blumenkohl verteilen und ca. 5-10Min. goldbraun backen.



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. Auf Tellern anrichten.