

Caesar Salad mit Ofenblumenkohl

Einkaufsliste:

Für 2-4 Personen:

- 1000 g Blumenkohl (1 großer Kopf)
- 50 ml Olivenöl
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Petersilie
- 1 TL Salz
- 2 Scheiben Vollkorntoast (oder anderes Brot)
- 100 g Parmesan oder geröstete, gemahlene Nüsse
- 100 g Blattsalat (nach Belieben)

Für das Dressing:

- 150 g Naturjoghurt
- 30 ml Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Worcestersauce (mehr nach Belieben)
- 1 TL Salz
- 1 TL schwarzen, gemahlene Pfeffer
- 40 g Parmesan oder geröstete Nüsse
- 1 TL gehackte Petersilie
- Saft 1/2 Zitrone
- 1 Msp Chili



So wird's gemacht:

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Den Blumenkohl in Röschen teilen und nach Größe in Scheiben schneiden. Olivenöl in eine Schale geben. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in das Olivenöl geben. Petersilie ebenfalls hacken und gemeinsam mit dem Salz einrühren.

Das Brot in Würfel schneiden und gemeinsam mit dem Blumenkohl auf einem Blech verteilen. Olivenöl-Masse gut verrühren und über Blumenkohl und Brot geben, alles gut vermengen. Zum Schluss 50 g Parmesan (oder die Nüsse) darüber streuen.

Im Backofen 20-25 Minuten backen. Derweil den Salat waschen und vorbereiten und das Dressing anrühren. Hierfür alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut verrühren, abschmecken und die Hälfte zum Blattsalat in eine Schüssel geben, gut durchmengen.

Vor dem Servieren den Blumenkohl und das Brot über den Salat geben und mit dem restlichen Parmesan servieren.

Tipp: Für eine Veggie-Version entweder Parmesan durch anderen Käse ersetzen oder in der veganen Version auf Nüsse zurückgreifen. Diese leicht in etwas Olivenöl und Knoblauch anrösten und hinzugeben.