



# Taco-Salat mit Blumenkohl aus dem Ofen

Geht auch vegan

## Mehr Infos

- Vorbereitung | 10 Min
- Backen | 30 Min
- Fertig in | 40 Min

## Einkaufsliste

3-4 Personen

Für den Blumenkohl:

- 600 g Blumenkohl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Oregano
- 1 EL Paprikapulver
- 1 TL Rosmarin
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Apfelessig
- 30 ml Olivenöl
- 60 ml Wasser
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- 1/2 TL Cumin
- 1 Msp. Zimt
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1/2 Limette

Außerdem

- 200 g Kidneybohnen
- 150 g Mais
- 1 rote Paprika
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 Gurke
- 100 g frischen Spinat
- 50 g ger. Cheddar
- 10 Kirschtomaten
- 1 Avocado

## So wird's gemacht

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Für die Marinade Tomatenmark, Gewürze und Kräuter in eine Schale geben. Wasser, Apfelessig, Ahornsirup hinzugeben. Zwiebel und Knoblauch würfeln. Die Hälfte ebenfalls hinzugeben. Die Limette pressen und einrühren. Alles gut verrühren. 4/5 der Marinade (bis auf ca. 1 EL) über den Blumenkohl gießen und gut verteilen. Den Blumenkohl auf ein Backblech geben und 20 Minuten backen.

Die restliche Marinade sowie das Olivenöl mit in kleine Streifen geschnittener Paprika, der restlichen Zwiebel und Knoblauch sowie Kidnesbohnen und Mais vermengen. Gurke in Stücke schneiden. Spinat waschen. Tomaten achteln. Avocado in Streifen schneiden (Avocado kein Muss).

Den Spinat in einer Schale oder auf einem großen Teller anrichten

Darauf die Paprikamasse sowie die Gurke, Cheddar, Tomaten und Avocado anrichten. Zum Schluss den Ofenblumenkohl darauf verteilen und direkt servieren.

Tipp: Gerne mit Ranchdressing servieren (Rezept auf Seite 2)



# Ranchdressing

*gesünder und einfach*

## Einkaufsliste

*ca. 200 ml*

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 70 g Naturjoghurt
- 70 g Creme Fraiche
- 20 ml Olivenöl
- 40 ml Milch
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1 Msp. Muskatnuss
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 2 EL frische Petersilie
- 1/2 TL Dill

## So wird's gemacht

Für das Dressing alle Zutaten bis auf die frischen Kräuter (gerne TK) in einen Mixer geben und kurz pulsieren, sodass eine ebene Masse entsteht. Petersilie und Dill fein hacken und hinzugeben. Nur noch verrühren und mit Salat servieren.

Das Dressing hält sich ca. 1 Woche im Kühlschrank.