



GERÖSTETER, ORIENTALISCHER KARFIOLSALAT

Zutaten (2 Portionen)

½ Karfiol
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

1 kleines Bund Radieschen
1 Frühlingszwiebel
½ Apfel
Saft einer Halben Zitrone
4 EL Balsamicoessig
2 EL Olivenöl
½ TL Honig
¼ TL Kreuzkümmel gemahlen
¼ TL Zimt
½ TL Garam Masala
1 EL Wasser
Salz, Pfeffer
gehackte Petersilie

30 g Haselnüsse
75 g Feta



Zubereitung:

1. Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Den halben Karfiol in kleine Röschen zerteilen, waschen und in eine Schüssel geben. 2 EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer zugeben und gut durchmischen. Die Karfiolröschen auf ein Backblech geben und im Ofen ca. 20 Minuten backen. Die Röschen sollten etwas gebräunt und weich bzw. noch bissfest sein.
3. In der Zwischenzeit Radieschen in dünne Scheiben schneiden, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und den Apfel zunächst in Spalten, dann in dünne Scheiben schneiden und mit dem Saft einer halben Zitrone vermengen, so dass er nicht braun wird.
4. Fetakäse würfelig schneiden und die Petersilie hacken.
5. Für das Dressing, Balsamicoessig mit Olivenöl, Honig, Kreuzkümmel, Zimt, Garam Masala, Salz und Pfeffer sowie 1 EL Wasser verrühren.
6. Ist der Karfiol bissfest, die Röschen aus dem Ofen nehmen, kurz überkühlen lassen.
7. Die Haselnüsse nun auf das Blech geben und ca. 10 Minuten im Backofen rösten, anschließend grob hacken.
8. Den Karfiol nun mit Radieschen, Apfelscheiben, Frühlingszwiebeln und gehackter Petersilie in eine große Schüssel geben, das Dressing hinzufügen und gut durchmischen.
9. Den Salat auf 2 Teller portionieren und mit Fetawürfeln, gehackten Haselnüssen und noch etwas Petersilie bestreuen.