



Blumenkohl-Belugalinsen-Salat mit Spinat & Mandeln

🕒 Preparation time: 25 minutes
👨‍🍳 Cooking time: 20 minutes
Total time: 45 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 2 Portionen

- 60 g Belugalinsen
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter | frisch oder getrocknet
- Ein kleiner Blumenkohlkopf | ca. 700 g
- 50 g (rote) Zwiebeln
- 8 EL Olivenöl
- Meersalz
- Cayennepfeffer
- 2 TL Geschroteter Koriander
- 1 EL Agavendicksaft
- 80 g eingelegte, getrocknete Tomaten
- 1 Hand voll frische Petersilie
- 40 g Mandeln
- 2 Hände voll Babyspinat
- 3 EL Orangensaft
- 2 EL geröstete Sonnenblumenkerne
- Schwarzer grob gemahlener Pfeffer

Zubereitung (ca. 20 Minuten Kochzeit + 25 Minuten für die weitere Zubereitung)

1. Die Belugalinsen mit der Gemüsebrühe und zwei Lorbeerblättern in einem Topf erhitzen. Auf mittlerer Hitze und leicht gekipptem Deckel ca. 17 Minuten köcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Ab und an umrühren. Die Belugalinsen sollten dann bissfest sein. Falls nicht, unter Zugabe von etwas Wasser noch etwas köcheln lassen. Anschließend die Lorbeerblätter entfernen und die Linsen bereit stellen.
2. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.
3. Blätter und Strunk vom Blumenkohl entfernen. Blumenkohl in dünne Scheiben schneiden, harte Strunkteile entfernen und die Röschen mundgerecht zerkleinern.
4. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Zwiebelstreifen und Blumenkohlröschen in eine Schüssel geben und mit 6 EL Olivenöl, einer guten Prise Meersalz, etwas Cayennepfeffer, 1 EL Agavendicksaft sowie 2 TL geschroteten Koriandersamen vermengen. Marinierten Blumenkohl auf das Backpapier verteilen und bei 200 Grad Umluft für etwa 10 Minuten in den Ofen geben. Der Blumenkohl ist fertig, wenn die Röschen beginnen, an den Rändern Farbe anzunehmen.
5. Während der Blumenkohl im Ofen gart, die eingelegten Tomaten etwas abtropfen lassen und hacken. Die Mandeln mit einem stabilen Messer grob hacken. Gehackte Mandeln und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und bereit stellen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Babyspinat waschen und waschen.
6. Den gerösteten Blumenkohl in eine Schüssel geben und dort mit den getrockneten Tomaten, den Belugalinsen, dem Großteil der gehackten Mandeln sowie der zerkleinerten Petersilie vermengen. 3 EL Orangensaft dazu geben und dann den Babyspinat unterheben.
7. Blumenkohl-Belugalinsen-Salat mittig auf Tellern anrichten, mit den gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen und mit frisch gemahlenem Pfeffer darüber geben.

Und schon ist der Power-Mix fertig!