



GERÖSTETER BLUMENKOHL MIT TELLERLINSEN

LINSEN | HAUPTSPEISE | 45-60 MIN | VEGETARISCH, VEGAN



Zutaten (4 Portionen)

1 großer Blumenkohl
100 g Müller's Mühle Tellerlinsen
30 g Kokoschips
50 g getrocknete Cranberries
6 EL Olivenöl
3 TL Ras El Hanout
1/2-1 TL Salz
Pfeffer

Für das Dressing:

200 g Soja-Joghurt alternativ Naturjoghurt
Abrieb 1/2 Bio-Zitrone oder 1-2 TL Zitronensaft
3 Stiele Koriander
2 Stiele Minze
1 kleine Knoblauchzehe
Salz

Produktempfehlungen



TELLER LINSEN

Zubereitungen

1. Am Vorabend die Tellerlinsen in Wasser über Nacht einweichen.
2. Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Olivenöl mit Ras El Hanout, Salz und etwas Pfeffer verrühren. Zusammen mit den Blumenkohlröschen in einer Schüssel vermengen. Blumenkohl auf dem Backblech verteilen und für ca. 25 Minuten im Ofen rösten. Zwischendurch einmal wenden.
4. Kräuter für das Dressing hacken, Knoblauch reiben. Alle Zutaten für das Dressing in eine Schüssel geben und verrühren. Kokoschips auf der Pfanne kurz anrösten. Cranberries grob hacken.
5. In der Zwischenzeit die Tellerlinsen in Salzwasser 5-10 Minuten bissfest garen. Den Blumenkohl aus dem Ofen nehmen und zusammen mit den Linsen und Cranberries vermischen und 10 Minuten ziehen lassen. Etwas von dem Dressing darüber geben. Kokoschips drüberstreuen und das restliche Dressing dazu reichen.