

Salat von Blumenkohl mit Haselnüssen, Orangen-Tahin

Für zwei Personen

Für den Salat:

1 Kopf Blumenkohl	2 St. Staudensellerie	1 Granatapfel
10 Stängel Petersilie	4 EL Olivenöl	Salz
Bourbon-Pfeffer		

Für das Dressing:

1 Zitrone, davon Abrieb	1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL gemahl. Koriander
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Piment	$\frac{1}{2}$ gemahl. Ceylon Zimt	1 $\frac{1}{2}$ EL Apfelessig
1 EL Ahornsirup	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Orangen-Tahin:

1 Orange, (Abrieb, Saft)	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	5 TL Tahin
1 TL Senf		

Für das Pfannbrot:

150 ml Buttermilch	Butter	250 g Mehl
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	Maisgries	1 TL Schwarzkümmel
1 TL Zucker	1 TL Salz	

Für die Haselnüsse:

30 Haselnüsse	1 TL Puderzucker	Salz
---------------	------------------	------

Für die Garnitur:

1 Zitrone, davon Saft

Für den Salat:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Röschen vom Blumenkohl trennen und in mundgerechte Stücke brechen.

Waschen, trocken tupfen und mit Olivenöl und reichlich Pfeffer aus der Mühle (ca. 30 Umdrehungen) und einer kräftigen Prise Salz (ca. 15 Umdrehungen) würzen und kurz ziehen lassen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen und die marinierten Blumenkohlröschen darauf verteilen. Schüssel nicht ausspülen und für das Dressing verwenden.

Blumenkohl in den heißen Ofen schieben und ca. 15-20 Minuten rösten.

Der Blumenkohl sollte noch Biss und etwas Farbe angenommen haben.

Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Granatapfel halbieren und entkernen. Kerne waschen und von den bitteren Trennwänden befreien. Etwa 2/3 davon später zum Salat geben.

Den Rest zur Dekoration aufbewahren.

Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Ebenfalls bei Seite stellen.

Staudensellerie waschen, Kopf und Strunkansatz entfernen. In ca. 0,5 cm breite angeschrägte Stücke schneiden. Bei Seite stellen.

Kurz vor dem Servieren gerösteten Blumenkohl mit Granatapfelkernen, Petersilie und Staudensellerie vermengen.

Für das Dressing:

Kreuzkümmel, Koriander, Piment, Zimt, Apfelessig, Ahornsirup und Olivenöl in der zuvor verwendeten Schüssel mischen und ziehen lassen.

Mit einer kräftigen Prise Pfeffer, 5 Umdrehungen an der Mühle, und etwas Salz, ca. 3 Umdrehungen, würzen. Zitrone waschen, Zeste von $\frac{1}{4}$ Zitrone abreiben und untermischen. Ziehen lassen. Blumenkohlsalat mit dem Dressing vermengen. Final mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Für das Orangen-Tahin:

Orange waschen, Zeste abreiben. Frucht halbieren und auspressen.

Orangensaft, Orangenzeste, Tahin und Senf verrühren. Knoblauch abziehen, dazu pressen und verrühren.

Für das Pfannenbrot:

Mehl mit der Buttermilch, Zucker, Salz und Backpulver zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zum Ausrollen Semola und Schwarzkümmel mischen und ca. handtellergroße Brote darin ausrollen/formen. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Butter goldgelb backen. Vor dem Servieren achteln.

Für die Haselnüsse:

Haselnüsse grob hacken und vorsichtig rösten. Mit etwas Salz würzen.

Puderzucker über die gerösteten Haselnüsse sieben und karamellisieren.

Aus der Pfanne nehmen und auf einem Brettchen oder Teller abkühlen lassen. Vor dem Anrichten über den Salat geben.

Für die Garnitur:

Gericht je nach Geschmack mit Zitronensaft beträufeln.

Jens Helfferich am 18. April 2023