

Harissa-Blumenkohl mit Linsen-Salat

Für zwei Personen

Für den Harissa-Blumenkohl:

400 g Blumenkohl	1 Möhre	1 EL Harissa-Paste
1 TL Dattelsirup	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Linsensalat:

40 g gelbe Linsen	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
½ Limette, davon Saft	50 ml weißer Balsamico	3 Zweige Koriander
3 Zweige Minze	1 TL Tahin	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Harissa-Blumenkohl:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Möhren putzen, schälen und schräg in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden.

Harissa-Paste mit Dattelsirup, Kreuzkümmel, 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Blumenkohl und Möhren gut mischen.

Gemüse auf einem Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten garen.

Für den Linsensalat:

Linsen nach Packungsbeschreibung garen. Knoblauch und Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin Knoblauch und Schalotten 2-3 Minuten dünsten. Gegarte Linsen abtropfen lassen, zugeben und ca. 1 Minute weiterdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Weißen Balsamico dazugeben und einkochen lassen.

Tahin, restliches Olivenöl und ausgepressten Limettensaft zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuter waschen, trockenwedeln und Blätter von den Stielen abzupfen.

Linsen und Kräuter in einer Schüssel mit dem Dressing mischen.

Linsensalat und Ofengemüse gemeinsam auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 12. Juli 2023