



Golden Glow Herbstsalat mit Blumenkohl & Kürbis

⌚ Preparation time: 30 minutes
Cooking time: 15 minutes
Total time: 45 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 3-4 Portionen

- 100 g Granatapfelkerne | entspricht 1/2-1/3 Granatapfel
- 1 Dose gekochte Kichererbsen | 240 g Abtropfgewicht
- 280-300 g Rotkohl
- 200 g kernlose Trauben hell oder dunkel, ganz wie Ihr mögt
- 30-40 g Kürbiskerne
- 350 g Hokkaido-Kürbis | kann durch Süßkartoffeln ersetzt werden
- 1 Blumenkohlkopf | Gewicht mit Strunk und Blättern ca. 1100 g
- 100 g getrocknete Soft-Aprikosen | wahlweise weiche, entsteinte Datteln
- 7-8 EL Olivenöl
- Meersalz
- 0,5 TL Kreuzkümmel
- Grob gemahlene Chiliflocken
- 1 Orange
- Kurkuma
- 1 EL Hot Madras Currypulver | oder ein Curry Eurer Wahl
- 1 kleiner EL Agavendicksaft oder Ahornsirup
- 2 EL Apfelessig
- Eine Hand voll Petersilie
- 2-3 EL Zitronensaft

Zubereitung

1. Granatapfel am Strunk aufschneiden, vorsichtig aufbrechen und am besten in einer Schale mit Wasser unter Wasser entkernen. Die weißen Fruchthäute entfernen und von der Wasseroberfläche abgreifen. Wasser abgießen. Etwa die Hälfte der Kerne für dieses Rezept benutzen.
2. Kichererbsen aus der Dose in ein Sieb geben, unter fließendem Wasser spülen und bereit stellen. Ein Rokraut-Stück waschen und fein aufreiben oder mit einem Messer in feine Streifen schneiden. Ich bevorzuge allerdings eine Reibe. Dadurch erhaltet Ihr wirklich hauchfeine Streifen. Ich benutze [diese einfache Reibe von Gefu](#)* (*Amazon Affiliate-Link) und bin sehr zufrieden mit diesem Produkt.
3. Trauben waschen, vom Strunk zupfen und halbieren. Kürbiskerne abwägen. Eine Hand voll Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
4. Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen und bereit stellen.
5. Hokkaido-Kürbis waschen, entkernen und 350 g Kürbis mit Schale in kleine Würfel schneiden.
6. Strunk und Blätter des Blumenkohls entfernen. Blumenkohl von oben vertikal halbieren.
7. Eine Hälfte zur Seite legen. Die Röschen der zweiten Blumenkohlhälfte abtrennen und zusammen mit den Kürbisstücken in eine Schüssel geben. Zutaten mit 3-4 EL Olivenöl, einer Prise Salz sowie Kreuzkümmel und 1 TL Chiliflocken vermengen.
8. Marinierte Blumenkohlröschen und Kürbisstücke gleichmäßig auf das vorbereitete Blech mit Backpapier verteilen und bei 200 Grad Umluft für ca. 15 Minuten in den Ofen geben, bis die Kürbis- und Blumenkohlstücke schön weich sind.
9. Die zweite Blumenkohlhälfte zerschneiden und mit einem Stabmixer vorsichtig zu Blumenkohl-Couscous verarbeiten. Das heißt, zerkleinert den Blumenkohl, bis er in etwa die Konsistenz wie auf dem nachfolgenden Foto hat. Ich benutze dafür [diesen Schneidstab mit Mixbehälter der Firma Braun](#)* (*Amazon Affiliate-Link).
10. Achtung: Blumenkohl aber nicht komplett pürieren. Daher lieber 2-3 kleinere Portionen nach und nach in den Mixer geben, vorsichtig mixen und die Blumenkohlkrümel anschließend in eine Schale geben.
11. Gegarte Blumenkohl- und Kürbisstücke aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen.
12. Jetzt könnt Ihr die Salatmarinade zubereiten: 5 EL Olivenöl, Saft von einer Orange (ca. 80 ml oder etwas mehr), 1 TL Kurkuma, Salz, 1 EL Hot Madras Curry, 1 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup und 2 EL Apfelessig zu einem Dressing anrühren.
13. Anschließend das Ofengemüse zusammen mit dem geschredderten Blumenkohl, den Rotkohlraspeln, den Kichererbsen, Trauben und Granatapfelkernen in einer Schüssel vermengen. Dressing über den Salat geben und gut durchmischen. Getrocknete Soft-Aprikosen hacken und

untermengen. Petersilie waschen und hacken und ebenfalls unterheben. Kürbiskerne hinzu geben.

14. Salat mit Meersalz und 2-3 EL Zitronensaft abschmecken.

15. Ich garniere den Salat zusätzlich mit ein paar lila Rotkohlstreifen sowie Zitronenspalten.