

Gerösteter Blumenkohl-Kichererbsen-Salat mit cremigem Tahini-Dressing

Ein nährstoffreicher, blutzuckerfreundlicher Salat mit ballaststoffreichem geröstetem Blumenkohl und Kichererbsen, pfeffrigem Rucola und herzgesunden Fetten aus Avocado und Tahini.

Vorbereitung: 20 min Kochen: 25 min Gesamt: 45 min Portionen: 4

GL 12.0 / GI 28

Zutaten

Low GI vegetable, high in fiber mittelgroßer Blumenkohl, in kleine Röschen geschnitten

Low GI legume, excellent protein and fiber source Kichererbsen aus der Dose, abgespült und abgetropft

Healthy fat, slows glucose absorption natives Olivenöl extra

feines Meersalz

gemahlener Kreuzkümmel

Knoblauchpulver

Zwiebelpulver

geräuchertes Paprikapulver

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Low carb, nutrient-dense leafy green frischer Rucola

Healthy fats slow glucose absorption große reife Avocado, dünn geschnitten

kleine rote Zwiebel, dünn geschnitten

Healthy fats and protein geröstete Pinienkerne

Zitronenspalten zum Servieren

Sesame paste, healthy fats Tahini

frisch gepresster Zitronensaft

Knoblauchzehe, gepresst oder fein gehackt

Anleitung

Step 1

Heize deinen Backofen auf 220°C vor. Lege ein großes Backblech mit Rand mit Backpapier aus oder besprühe es leicht mit Öl, damit nichts anklebt.

Step 2

Gib die Blumenkohlröschen und abgetropften Kichererbsen in eine große Schüssel. Beträufle sie mit Olivenöl und füge dann Meersalz, Kreuzkümmel, Knoblauchpulver, Ziebelpulver, geräuchertes Paprikapulver und schwarzen Pfeffer hinzu. Vermische alles gründlich, bis das Gemüse gleichmäßig mit Öl und Gewürzen überzogen ist.

Step 3

Verteile den gewürzten Blumenkohl und die Kichererbsen in einer einzelnen Schicht auf dem vorbereiteten Backblech und achte darauf, dass sie nicht zu eng liegen. Röste sie im vorgeheizten Ofen 25-30 Minuten, wende sie einmal nach der Hälfte der Zeit, bis der Blumenkohl goldbraune Ränder bekommt und gabelweich wird. Nimm das Blech aus dem Ofen und lass alles etwas abkühlen.

Step 4

Während das Gemüse röstet, bereite das Tahini-Dressing zu. Verrühre in einer kleinen Schüssel oder einem Schraubglas das Tahini, den Zitronensaft, Kreuzkümmel und gehackten Knoblauch. Füge 2 Esslöffel warmes Wasser hinzu und rühre kräftig, bis die Mischung glatt und cremig ist. Wenn das Dressing zu dick ist, füge nach und nach weiteres warmes Wasser esslöffelweise hinzu, bis du eine gießbare Konsistenz erreichst. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.

Step 5

Richte den frischen Rucola auf einer großen Servierplatte oder in einer breiten Salatschüssel an. Verteile die dünn geschnittene rote Zwiebel, die Avocadoscheiben und die gerösteten Pinienkerne gleichmäßig darüber.

Step 6

Gib den warmen gerösteten Blumenkohl und die Kichererbsen zum Salat und verteile sie über dem Rucola und den anderen Zutaten. Die Wärme lässt den Rucola leicht zusammenfallen und schafft einen angenehmen Texturkontrast.

Step 7

Beträufle den gesamten Salat großzügig mit dem cremigen Tahini-Dressing. Serviere sofort mit extra Zitronenspalten zum Ausdrücken. Für beste Blutzuckerkontrolle sollten die Gäste zuerst das Gemüse essen, gefolgt von den Kichererbsen und anderen Komponenten.