

Hier und heute



Blumenkohl-Panzanella – italienischer Brotsalat

Köchin Julia Floß verleiht dem beliebten Sommergemüse Blumenkohl eine italienische Note. Frische Früchte und Kräuter veredeln ihren Brotsalat.

Das Rezept

von Julia Floß für vier Personen

Zutaten

- 1 mittelgroßer Blumenkohl (ca. 600 g)
- 4 frische Aprikosen
- 250 g Ciabatta
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- 1 EL Ras el Hanout
- 3 EL Tahini (Sesampaste)
- 2 EL Zitronensaft (frisch)
- 2 EL Granatapfelsirup
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 6 Datteln
- 200 g Kirschtomaten
- 1-2 Stangen Frühlingszwiebeln
- 150 g Feta
- ¼ Bund glatte Petersilie
- 3 Zweige frische Minze
- 1-2 EL Granatapfelkerne

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Die Blätter vom Blumenkohl entfernen und den Kohl in kleine Röschen teilen. Die Aprikosen halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Das Ciabatta grob zupfen. Blumenkohl, Aprikosenstücke und das gezupfte Brot auf das Backblech geben und mit Öl, Salz und Ras el Hanout gründlich vermengen. Die Mischung 15 Minuten im Backofen rösten.

In der Zwischenzeit aus Tahini, Zitronensaft, Granatapfelsirup, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und abschmecken. Mit kaltem Wasser auf die gewünschte Konsistenz strecken. Datteln entkernen und klein schneiden. Kirschtomaten halbieren. Frühlingslauch in feine Ringe schneiden. Feta grob zerbröseln. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Wenn der Blumenkohl gar ist und die Croutons knusprig sind, alle Zutaten in einer großen Schüssel mit dem Dressing mischen, abschmecken und servieren.