



REZEPT DER WOCHE

KW 03 17.01. - 23.01.2022

Fitness-Booster mit Ofen-Blumenkohl und Granatapfel-Vinaigrette (Für 4 Personen)

Das brauchen Sie:

- 1 Blumenkohl (Art.Nr. 700)
- 400g Broccoli (Art.Nr. 701)
- 1 Granatapfel (Art.Nr. 1935)
- 4 EL Saft von 1 Orange (Art.Nr. 1700)
- 1-2 TL Zitronensaft (Art.Nr. 1760)
- 1 kleine rote Zwiebel (Art.Nr. 402)
- 1 Knoblauchzehe (Art.Nr. 410)
- 7 EL Olivenöl (Art.Nr. 8627)
- 2 EL Balsamico bianco (Art.Nr. 8114)
- 1 EL Agavendicksaft (Art.Nr. 5308)
- 150g braune Linsen (Art.Nr. 5745)
- 1/2 TL Curry (Art.Nr. 8141)
- 1/2 TL Kümmel (Art.Nr. 8142)
- Etw. Salz
- Etw. Pfeffer, frisch gemahlen

Und so geht's:

Für die Vinaigrette den Granatapfel in 4-5 Segmente teilen, aufbrechen und die Kerne herauslösen. Orangensaft mit Balsamico und Agavendicksaft verrühren, salzen und pfeffern, dann 4 EL Olivenöl unterrühren. Die Zwiebel fein hacken und die Granatapfelkerne – mitsamt dem aufgefangenen Saft - zugeben. Den Ofen auf 200° vorheizen.

Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Die hellgrünen, inneren Blätter können gewaschen und feingehackt noch verwendet werden! 3 EL Olivenöl mit Curry, Kumin, Zitronensaft und gehackten Knoblauch verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Blumenkohlröschen darin wenden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Ofen auf der 2. Schiene von unten ca. 20 – 35 Minuten (je nach Größe der Röschen) garen.

In der Zwischenzeit die Tellerlinsen nach Packungsanweisung ca. 20-25 Minuten garen. Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. 5 Minuten, bevor die Linsen gar sind, das Kochwasser salzen, den Broccoli hinzufügen und mitgaren.

Linse und Broccoli in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Linse, Broccoli und den gerösteten Blumenkohl auf einer Platte oder in einer flachen Schüssel anrichten, mit der Vinaigrette mischen und mit den feingehackten Blumenkohlblättern bestreut noch warm servieren. (Ist aber auch kalt sehr lecker)

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:
Tel. (0 72 23) 8 06 22 30
E-Mail: info@deckersbiohof.de
www.deckersbiohof.de

DECKERS BIOHOF