

Gerösteter Blumenkohl-Haselnuss-Salat

Charlottes Weiterverdelung des Jerusalem-Kochbuchs

Für 4 Personen gesunden Hungers. Zubereitungszeit: ca eine Stunde, inkl Trinkpause.
Schnelles, sonderschmackelige Beilage zu jeder Jahreszeit besonders im Winter

Man kaufe

- 666g Blumenkohl
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 33g Haselnüsse
- 1 große Stange Sellerie, ca. 77g
- 11g Petersilie
- 1/2 Granatapfel, bzw. die Kerne selbigens
- 1/2 Teelöffel Zimt
- 1/2 Teelöffel Piment
- 1 Esslöffel Sherryessig
- 1/2 Zitrone
- 1 EL Butter
- 1,5 Teelöffel Ahornsirup
- 4 EL Traubenkernöl
- 2 EL Balsamico
- Schwarzer Pfeffer und Kräutersalz

Man mache

- Blumenkohl in Röschen knibbeln
- Sellerie in schräge,halbcentimeterbreite Teile stückeln
- Blumenkohl mit Öl, Salz und Pfeffer fairrühren
- in ofenfester Form 33 Minuten bei 220 Grad auf oberster Schiene knusprigbraun anrösten, dann in Schüssel geben
- im auf 170 Grad runtergefahrenen Backofen 17 Minuten die Haselnusskern auf Blech rösten
- Dann Kerne grob hackeln und mit den übrigen Zutaten in den Blumenkohl rühren, salzen und pfeffern
- lauwarm serviert, schmeckts am Besten!

VARIATIONEN&Tipps:

- Walnüsse schmecken manchen noch besser
- kleinstückelige Schwarzoliven jazzen den Salat hoch,
- Kapernhack ist hier umstritten
- Blumenkohl gibt`s auch im Winter frisch
- Dieser passt zu ganze vielen Speisen, ergänzt aber auch eine Brotmahlzeit



Blumenkohl, wikipädisch: Blumenkohl stammt von der in [Kleinasien](#) beheimateten Urform *Brassica oleracea* var. *silvestris* ab und wird seit dem [16. Jahrhundert](#) in ganz Europa angebaut – zuerst in [Italien](#), kurze Zeit später auch in [Frankreich](#). Eine der ältesten Abbildungen findet sich im [Kräuterbuch](#) des Botanikers und Arztes [Joachim Camerarius des Jüngeren](#), das gegen Ende des 16. Jahrhunderts erschien.^[1] Heute gehört der Blumenkohl in ganz Europa zu den beliebtesten Kohlsorten; die wichtigsten Exporteure sind Frankreich, [Belgien](#) und die [Niederlande](#). Der Blumenkohl wurde schon im 6. Jahrhundert erwähnt. Kreuzfahrer brachten den Samen von ihren Reisen mit nach Italien. Heute ist der Blumenkohl auf der ganzen Welt verbreitet.