

Grillgemüse-Salat

von Eva-Maria Trost

LWL-Inklusionsamt Soziale Teilhabe, Münster

Energie: 246 kcal

Zutaten für 4 Portionen

- 1/2 Blumenkohl
- 6 schlanke Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 300 g Datteltomaten
- 1/2 Gurke
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 EL Zitronensaft
- Zitronenabrieb
- neutrales Öl
(z. B. Raps)
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- Curry
- Salz
- nach Geschmack
- Chiliflocken
- 8 Minzblätter
- glatte Petersilie

Zubereitung ca. 40 Minuten

1. Marinade zubereiten

- › Aus Curry, Salz und neutralem Öl eine Marinade herstellen.

2. Gemüse vorbereiten und rösten

- › Blumenkohl, Karotten und Zwiebeln in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Marinade vermengen.
- › Anschließend im Backofen (180° Umluft) oder auf dem Grill ca. 30 Minuten bis zum gewünschten Bräunungsgrad rösten.

3. Dressing anrühren und mit Gemüse vermengen

- › Aus Zitronensaft, Zitronenabrieb, Chiliflocken, Zucker, Salz und den fein geschnittenen Minzblättern ein Dressing anrühren.
- › Die Tomaten, Gurke und Petersilie in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Kichererbsen ins Dressing geben.
- › Das lauwarme Grillgemüse unterheben.

4. Genießen

- › Als wunderbare Hauptmahlzeit oder beim Grillen als Beilage genießen.

