

Mit Kreuzkümmel gebackener Blumenkohl und Mangosalat

REICHLICH FÜR
2 PERSONEN

1 Kopf **Blumenkohl**, in Röschen
zerteilt

1 EL Sonnenblumenöl

½ TL gemahlener
Kreuzkümmel (Cumin)

1 **Mango**, geschält und mit
dem Gemüseschäler vom Kern
geschnitten

2 gute Handvoll **Brunnenkresse**

1 kleine Handvoll
Koriandergrün, frisch
zerpflückt

Meersalzflocken und schwarzer
Pfeffer aus der Mühle

Blumenkohl aus dem Backofen, süße Mangostreifen, Koriandergrün und Brunnenkresse verbinden sich zu einem erfrischenden Mittagessen, das zu jeder Jahreszeit kalt oder warm schmeckt.

Den Backofen auf 220 °C vorheizen und die Blumenkohl-
röschen gleichmäßig auf einem Backblech verteilen.

Öl und Kreuzkümmel in einer kleinen Schüssel vermengen
und den Blumenkohl mit dem Kreuzkümmelöl bestreichen.
15-20 Minuten im Ofen backen, bis die Röschen goldbraun
und an den Rändern knusprig sind.

Inzwischen Mangostreifen, Brunnenkresse und Koriander-
grün auf einem Servierteller vermengen.

Die gebackenen Blumenkohlröschen vorsichtig vom Blech
heben und unter den Salat mischen. Mit Meersalzflocken
und schwarzem Pfeffer würzen und mit dem heißen Öl
vom Backblech beträufeln.

TIP

Wenn ihr den Salat mit gerösteten Mandelblättchen
bestreut, wird er noch knackiger und eiweißreicher.