



Salat mit geröstetem Karfiol

und Zitronen-Paprika-Vinaigrette



30-40min



2 Personen

Dieser Salat wird euch verzaubern! Gerösteter Karfiol wird mit knackiger Gurke und würzigen Zwiebeln gemischt. Angerichtet wird alles mit einer fruchtig-frischen Vinaigrette aus Zitrone und Paprika und herzhaften Feta-Würfeln. Lecker und gesund - so mögen wir das!

Was du von uns bekommst

- Laszlos Gulaschgewürz
- Karfiol
- Zwiebel
- rote Paprika
- Tante Mizzis Bratengewürz
- Zitrone
- Salatgurke
- Feta ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 630.0kcal, Fett 39.6g, Eiweiß 30.4g, Kohlenhydrate 25.3g



1. Karfiol vorbereiten

Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Mundgerechte Röschen vom **Karfiol** abschneiden. Den Stiel in ca. 1cm kleine Würfel schneiden und die Blätter in Streifen schneiden.



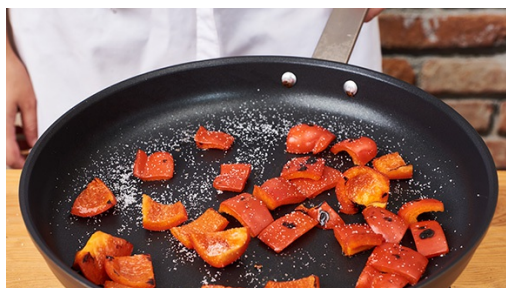
2. Karfiol rösten

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. **Karfiolwürfel** und **Röschen** darauf verteilen, mit 1EL Olivenöl beträufeln, dann **Tante Mizzis Bratengewürz** und je eine Prise Salz und Pfeffer darauf verteilen. Mit den Händen vermengen und ca. 20Min. im Ofen rösten. Nach der Hälfte der Zeit die **Blätter** dazugeben und nochmals vermengen.



3. Gemüse schneiden

Währenddessen die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Gurkenenden entfernen, dann die **Gurke** längs halbieren und in ca. 1-2cm dicke Scheiben schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen, dann in ca. 2cm kleine Stücke schneiden. **Zitronenschale** abreiben, den Saft auspressen.



4. Paprika rösten

Eine große Pfanne mit 1EL Öl stark erhitzen, die **Paprikastücke** darin 2-3Min. scharf anbraten, mit einer Prise Zucker und Salz abschmecken. Inzwischen den **Feta** in ca. 1-2cm große Würfel schneiden. Wem die **Zwiebeln** roh zu scharf sind, dünstet diese ca. 1-2Min. mit 1TL Öl in der Pfanne an.



5. Vinaigrette zubereiten

Paprika, 2EL **Zitronensaft**, 1TL **Zitronenschale**, 2EL Olivenöl und die **Gulasch Gewürzmischung** in einem hohen, schmalen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fertigstellen

Karfiol aus dem Ofen nehmen, mit **Zwiebeln**, **Gurken** und der Hälfte des **Dressings** vermischen, salzen und pfeffern. Salat auf den Tellern anrichten, den **Feta** darauf verteilen und alles mit der übrigen Vinaigrette beträufeln.