

**VITALE KÜCHE VON
EXECUTIVE CHEF FABRIZIO ZANETTI**

**GERÖSTETES KOHLGEMÜSE MIT VERSCHIEDENEN SAATEN,
TAGGIASCA OLIVEN UND FRISCHE KRÄUTER AUS DEM GARTENBEET**



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

300 g	Blumenkohl
300 g	Romanesco Brokkoli
200 g	Taggiasca Oliven oder ähnliche Olivensorten
3 EL	Granatapfelkerne
100 g	Erbsen frisch oder tiefgekühlt
100 g	Junger Spinat
2 EL	Sesamsamen
50 g	Kürbiskerne
30 g	Mandeln
50 g	Sonnenblumenkerne
50 g	Baumnüsse

1 Bund	Frische Kräuter aus dem Garten, wie z.B. Basilikum oder Schnittlauch
1 TL	Sumach
	Salz & Pfeffer
	Natives Olivenöl
	Weisser Balsamico Essig

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 ° C vorheizen. Das Kohlgemüse in Röschen schneiden und gemeinsam mit den Saaten, Nüssen und Oliven auf ein Backblech geben. Im Anschluss mit Salz und Pfeffer fein abschmecken.

Das Gemüse mit den Saaten und Oliven dann im Ofen für etwa 30 Minuten bei 180 ° C rösten und dabei ca. alle 10 Minuten wenden. Hat das Gemüse eine goldbraune Färbung angenommen, können Sie das Blech aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit einen mittelgrossen Topf zur Hälfte mit Wasser füllen, 1 Teelöffel Salz hinzufügen und zum Kochen bringen. Anschliessend die Erbsen für 1 Minute darin im heissen Wasser kochen. Diese dann abgiessen und für einige Minuten im Eiswasser abschrecken, bevor diese dann erneut abgeseibt werden.

Für die Kerne des Granatapfels, halbieren Sie die Frucht und halten eine Hälfte über eine Schüssel. Mit einem Kochlöffel oder ähnlichem fest klopfen, bis sich die Kerne lösen.

In der Zwischenzeit den Spinat sowie die gewünschten Kräuter waschen und zupfen.

Zum Schluss nun das Ofengemüse gemeinsam mit den Erbsen, Granatapfel, Spinat sowie den Kräutern vermengen und nach Bedarf mit Salz, Sumach, Essig und Olivenöl abschmecken.

Dieser Power Salat schmeckt am besten lauwarm serviert. Sie können je nach Belieben verschiedene Kohlsorten verwenden, dies gilt auch für die Saaten und Gartenkräuter.

WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT UND GESUNDES WOHLBEFINDEN.