

BLUMENKOHL MIT LINSENVINAIGRETTE



Zutaten für 4 Personen:

200g rote Linsen
1 Zwiebel
30g Pinienkerne
4 EL Olivenöl
500ml Gemüsebrühe
2 Köpfe Blumenkohl
60g Rosinen
3-4 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer, gem. Koriander

Zubereitung:

Die geschälten und fein gewürfelten Zwiebel in Öl erhitzen und glasig dünsten. Die gewaschenen Linsen hinzufügen und mit der Brühe übergießen, ca. 8 Minuten bissfest garen. Währenddessen die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten.

Den Kohl waschen und in kleinen Röschen vom Strunk schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen, danach abgießen. Rosinen, Pinienkerne und 3 EL Öl unter die Linsen rühren. Mit Essig, Salz, Pfeffer und gemahlenem Koriander abschmecken. Den Kohl mit der Linsenvinaigrette anrichten.