



Gebratener Blumenkohl mit Tomaten, Dill und Kapern

Zutaten für 2-4 Personen

- 2 EL Kapern, abgetropft, grob gehackt
- 1EL körniger Senf
- 2 Knoblauchzehen, zerdrücken
- 2 EL Apfelessig
- 120ml Olivenöl
- 1 kleiner Blumenkohl, in Röschen geteilt
- 1 EL gehackter Dill
- 50g Babyspinat
- 20 Kirschtomaten, halbiert
- Maldon Sea Slat oder Fleur de Sel
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Zuerst das Dressing zubereiten, mit den Händen oder per Küchenmaschine. Kapern, Senf, Knoblauch, Essig, Salz und Pfeffer vermischen. Die Hälfte des Öls dazugeben.

Blumenkohlröschen in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und 3min garen. Abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen. Mit dem restlichen Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.

Eine Grillpfanne sehr heiß erhitzen. Den Blumenkohl anbraten. In einer Schüssel zum Blumenkohl das Dressing, den Dill, die Spinatblätter und die Tomaten geben. Gründlich vermischen und abschmecken.

