

Blumenkohlsalat mit Äpfeln und Air Fried Kichererbsen

4 Portionen

ZUTATEN

750 g Blumenkohl
2 Äpfel
400 g Kichererbsen aus der Dose
50 ml Apfelessig
1½ TL Zucker
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
¼ tsp gemahlener Zimt
¼ tsp gemahlene Nelken
80 ml Pflanzenöl
125 g Friséesalat
50 ml ungesüßter Apfelsaft
40 g Rosinen
Salz
Pfeffer
Kerbel (zum Servieren)



Blumenkohlsalat mit Äpfeln und Air Fried Kichererbsen

Zubereitung

1. Die Blätter des Blumenkohls entfernen und in Röschen teilen. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Hälfte des Apfelessigs, Salz und ein Drittel des Zuckers hinzufügen. Die Blumenkohlröschen darin auf **Induktionskochfeld Stufe 9** ca. 8 Minuten blanchieren, dann in eine Schüssel mit Eiswasser geben und abkühlen lassen.
2. Den Ofen auf **180°C Air Fry** vorheizen. Die Kichererbsen abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Mit etwas Pflanzenöl, gemahlenem Kreuzkümmel, Zimt und Nelken würzen. Mit Salz abschmecken und gut vermischen. Die Kichererbsen auf dem **gelochten Air Fry Backblech** verteilen und ca. 15 Minuten im Ofen rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Den Friséesalat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Äpfel entkernen und würfeln. Den restlichen Apfelessig, ungesüßten Apfelsaft, restliches Pflanzenöl, restlichen Zucker und Rosinen in eine große Schüssel geben. Gut vermischen und blanchierten Blumenkohl, Äpfel, Friséesalat und geröstete Kichererbsen hinzufügen. Alles gut mit dem Dressing vermengen. Den Salat mit frischem Kerbel servieren.

Guten Appetit!