



Kartoffeln und Blumenkohl an Kapern-Dressing

Zutaten für 2 Portionen

Für die Kartoffeln und den Blumenkohl

- 300 g Kartoffeln, mehligkochend - in 1-cm-Würfel schneiden
- 300 g Blumenkohl - in kleine Röschen teilen
- 100 g Blattspinat - waschen und trocknen
- 90 g gemahlene Mandeln
- 3 EL Erdnussöl, hitzebeständig

Für das Kapern-Dressing

- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Yaconsirup
- 10 g Senf
- 1 EL Mandelmus, weiss
- 1 EL Kapern
- 2 EL fein gehackter Majoran
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Den Ofen auf 190 °C Umluft vorheizen und eine feuerfeste Gratinform bereitstellen.

Die Kartoffeln zusammen mit dem Blumenkohl in die Form geben und mit Erdnussöl, Mandeln, Salz und Pfeffer marinieren. Anschliessend 15 - 20 Min. im Ofen backen.

In der Zwischenzeit das Dressing zubereiten. Hierzu die Gemüsebrühe mit Senf, Apfelessig, Yaconsirup, Mandelmus und Kapern in ein hohes Gefäss geben. Mit einem Stabmixer mixen, dann das Öl langsam hineinträufeln lassen und dabei weiter mixen (so entsteht eine schöne Emulgierung). Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

Dann den Spinat auf zwei Teller verteilen, mit etwas Dressing beträufeln und die Kartoffeln zusammen mit dem Blumenkohl darauf anrichten. Das restliche Dressing darübergerben und mit Majoran bestreut geniessen.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 628 kcal
- Kohlenhydrate: 34 g
- Eiweiss: 18 g
- Fett: 46 g