

# Kartoffeln und Blumenkohl an Kapern- Dressing

## Zutaten für 2 Portionen

### Für das Gemüse

- 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

### Für das Dressing

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

## Zubereitung

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

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

Die Kartoffeln und Blumenkohl in die Form geben und mit Erdnussöl, Mandeln, Salz und Pfeffer marinieren. Anschliessend ca. 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 das Gemüse darauf anrichten. Das restliche Dressing darüber geben und mit Majoran bestreut genießen.

### **Nährwerte pro Portion**

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



### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/kartoffeln-mit-blumenkohl.html>