

Ofenblumenkohl

Zutaten

- 1 großer oder 2 mittlere Blumenkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 1,5 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Currypulver
- 1,5 TL Koriandersamen
- 1,5 TL Schwarzkümmel
- 1 TL Chilliflocken oder kleingeschnittener Chili
- 1,5 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 2 EL Semmelbrösel

- 2 EL Olivenöl

dazu passt:

- Tahin-Dip (3EL Tahin, 3EL Zitronensaft, eine Zehe Knoblauch gepresst, 1-2EL Wasser, 1/4 TL Salz)
- Granatapfelkerne
- Petersilie gehackt
- geröstete Sonnenblumenkerne
- Zitronensaft
- als Beilage Couscous oder Fladenbrot

Zubereitung

- Blumenkohl in Röschen zerteilen
- Backofen auf 180 Grad vorheizen
- Blumenkohl in großem Topf mit Wasser bissfest garen

- währenddessen Gewürze abmessen
- Kreuzkümmel und Koriander mörsern
- Knoblauch fein zerkleinern mit Messer / Knoblauchpresse
- mit einander verrühren (alles außer Semmelbrösel)

- Blumenkohl abgießen
- in Lasagneform oder auf Backblech geben
- mit Gewürzmischung mischen
- mit Öl vermischen
- mit Semmelbrösel bestreuen

- für ca. 20min (oder nach Belieben, wenn stärkere Röstung gewünscht, länger) im Backofen rösten

dazu passt:

- Tahin-Dip
- Granatapfelkerne
- Petersilie gehackt
- geröstete Sonnenblumenkerne
- Zitronensaft

- als Beilage Couscous oder Fladenbrot

From:

<https://lecker.notraces.net/> - **Lecker**

Permanent link:

https://lecker.notraces.net/ofengeroesteter_blumenkohl

Last update: **2020/03/28 23:11**

