

Gerösteter Blumenkohl

Mal wieder Lust auf etwas Herzhaftes? Dann ist dieses Rezept genau das Richtige. Blumenkohl stammt aus Kleinasien. Seit dem 16. Jahrhundert wird er in ganz Europa angebaut und er zählt heute zu den beliebtesten Kohlsorten. Blumenkohl wird meist gekocht gegessen. Sein Vitamin C-Gehalt übertrifft viele andere Gemüsesorten. Zusätzlich enthält er zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe (Flavonoide, Glucosinate und auch Sulforaphan – ein Schutzstoff gegen Krebs).



Zutaten für 2 - 3 Personen:

(als Beilage oder mit Frischkäsedip)

1 großer Blumenkohl
2-3 EL Erdnussöl
1 EL Olivenöl
Kurkumapulver, Natursteinsalz, Pfeffer

Für den Dip:

200 g Doppelrahmfrischkäse
4 EL Milch
1 EL frische Gartenkräuter
Natursteinsalz, Pfeffer

Hinweis:

Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland, Naturland). Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.

Zubereitung Blumenkohl:

Ofen auf 200 Grad vorheizen.
Blumenkohl säubern, die äußeren Blätter entfernen und in mundgerechte Röschen teilen. Dazu einfach mit den Händen auseinanderbrechen oder mit einem Messer die Röschen vom Strunk entfernen. Zusammen mit Erdnussöl und Kurkumapulver in einem Gefrierbeutel sehr gut mischen. Jedes Röschen soll etwas vom Öl und dem Gewürz abbekommen. Auf ein beschichtetes Backblech verteilen, etwas Natursteinsalz, Pfeffer und Kurkumapulver darüber streuen. Nun 25 bis 35 Minuten backen, bis der Blumenkohl gar und perfekt knusprig ist. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Der Blumenkohl sollte an den Rändern richtig knusprig werden. Kurz vor Garende das Olivenöl über die Röschen träufeln. 2 Minuten weitergaren, dann die knusprigen Röschen in eine Schüssel geben und servieren.

Zubereitung Dip:

Doppelrahmfrischkäse mit Milch glatt rühren. Mit Natursteinsalz und Pfeffer leicht würzen. Gartenkräuter waschen und klein schneiden und unter den Frischkäse mischen. Garnieren und zum Blumenkohl servieren.