

Ernährung

Caroline Autenrieth

Dienstag, 20.02.2024

Gebackener Blumenkohl mit Kräuter-Vinaigrette

Für 4 Personen

Zutaten

Für den Blumenkohl

1 Blumenkohl, groß, ca. 1000 g
etwas Salz
4 EL Olivenöl
etwas Korianderpulver
3 TL Currypulver
0,5 TL Kurkuma
4 EL Orangensaft
etwas Salz
etwas Pfeffer

Für die Vinaigrette

1 Bund Schnittlauch
0,5 Bund Petersilie
1 Biozitrone
etwas Zucker
4 EL Olivenöl
1 EL Butterschmalz
1 EL Walnüsse, gehackt
oder Haselnüsse
2 EL Panko- oder Semmelbrösel



Zubereitung

1. **Blumenkohl** putzen, kleine, zarte Blätter dranlassen. Den ganzen Blumenkohl in einem großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 10-15 Minuten vorgaren.
2. Inzwischen Olivenöl, Koriander- und Currypulver, Kurkuma, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Blumenkohl herausheben, kurz abtropfen lassen und mit dem Strunk nach unten in eine Auflaufform setzen.
4. Blumenkohl mit dem Gewürz-Öl bestreichen und im Backofen bei 180 Grad Umluft, ca. 20-30 Minuten garen (je nach Größe des Kohlkopfs).
5. **In der Zwischenzeit für die Vinaigrette** Schnittlauch und Petersilie fein schneiden. Zitrone heiß abbrausen, trockenreiben. Etwas Schale dünn abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
6. Schnittlauch und Petersilie fein schneiden und mit Zitronensaft und -schale, Zucker sowie dem Öl zu einer Vinaigrette verrühren.
7. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Nüsse und Brösel darin rösten und abkühlen lassen.
8. Blumenkohl, nach Belieben, noch ca. 2-3 Minuten unter dem Backofengrill bräunen.
9. Blumenkohl in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Bröseln und Kräuter-Vinaigrette anrichten und servieren. Dazu passen Röstkartoffeln oder Baguette.

Tipp: Wer es etwas cremiger mag, kann noch einen einfachen Joghurt-Dip zum Blumenkohl anbieten. Dafür: 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten 250 g griechischer Joghurt, etwas Salz, etwas Pfeffer, etwas Zucker mit Saft und etwas abgeriebener Schale von 0,5 Biozitrone verrühren. Für die Röstkartoffeln ca. 800 g Drillinge bzw. kleine festkochende Kartoffeln

verwenden. Diese etwa 10 Minuten vorgaren, halbieren oder vierteln und in Butterschmalz braten. Nach Belieben mit etwas 1-2 TL Zucker und einigen Chiliflocken verfeinern.

