Blumenkohl mal ganz anders

Aus dem Backofen

Als Beilage oder Hauptgericht geeignet

Zutaten
1 Blumenkohl
130ml Olivenöl
60ml Sonnenblumenöl
40ml Leinöl
¼ TL Curry
3 EL Zitronensaft
2 Knoblauchzehen
1TL Curcuma
Salz, Pfeffer

So funktioniert es!
Den Blumenkohl von den Blättern entfernen.
Die feinen, kleineren Blätter aufheben.
Die Röschen trennen und in ungefähr gleich große Stücke teilen.
Den Strunk aufbewahren.

So geht es weiter!
Aus 70ml Olivenöl, 40ml Leinöl, eine grob geschnittene Knoblauchzehe, Curry, Curcuma, Salz und Pfeffer eine Ölmarinade richten.
Den geschnittenen Blumenkohl in dem Öl wenden, mischen und gut verteilt, in die Ofenhexe füllen.

Backofen auf 200C vorheizen!
Den Blumenkohl in den Backofen schieben und für 20 Minuten bei Umluft backen.

In diese Zeit richten wir uns ein Blumenkohl – Öl mit dem Pürierstab oder Mixer!
Dafür schneiden wir, die aufbewahrten Blätter etwas klein und geben sie in ein hohes, schmales Gefäß.
Dazu geben wir eine Knoblauchzehe, Zitronensaft, 60ml Sonnenblumenöl, 60ml Olivenöl, Salz und Pfeffer.
Pürieren, bis eine dickflüssige Masse entsteht, die leicht vom Löffel fließt. Eventuell noch etwas Öl dazu geben.

So geht es weiter!
Den Blumenkohl nach 20 Minuten aus dem Ofen heben und mit dem Blumenkohl – Öl satt beträufeln.
Für weitere 5 Minuten in den Ofen geben.

Vor dem Servieren brauchen wir den Strunk!
Mit der groben Reibe, reiben wir den rohen Strunk über den Blumenkohl.
Entweder in der Ofenhexe oder direkt auf dem Teller.

Mein Tipp:
Mit dem geriebenen Strunk nicht sparsam sein, es gibt einen tollen Frischekick und bringt etwas Schärfe an den Blumenkohl.
Ein überbacken mit Käse, nachdem das Blumenkohl - Öl darauf gekommen ist, wäre auch eine Option.

Guten Appetit!

www.witt-pc.de

Peter Witt selbstständiger Direktor bei Pampered Chef Flurweg 7, 86871 Rammingen Tel. 0171 46 58 481