



umenkohl mit Knoblauch-Tahini-Sauce

Ein Hauch des Orients, pikant, cremig, fruchtig, knackig getoppt.

30 Min

Aktive Zeit



55 Min

Gesamtzeit



Zutatenliste für 4 Personen

BLUMENKOHL

- 1 grosser Blumenkohl, ca. 800 g **Saison**
- 4 EL Bratbutter, flüssig
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1/4 TL getrocknete Chiliflocken
- 1 TL Salz
- 1 Knoblauchknolle, quer halbiert **Saison**

SAUCE

- 80 g Tahini Paste
- 1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale
- 1/2 EL flüssiger Honig
- 2 EL Rapsöl
- 80 g Jogurt nature
- 0,5 – 1 dl Wasser
- Salz, Pfeffer

GARNITUR

- 50 g Haselnüsse, geröstet, grob gehackt
- 50 g getrocknete Cranberrys
- 1/2 Bund glattblättrige Petersilie, grob geschnitten **Saison**

WAS ES SONST NOCH BRAUCHT:

Backpapier für das Blech

Und so wird's gemacht

1 von 4

BLUMENKOHL

in siedendem Salzwasser ca. 5 Min. kochen, abtropfen, auf das vorbereitete Blech legen. Bratbutter und alle Zutaten bis und mit Salz in einer Schüssel mischen, Blumenkohl damit bestreichen. Knoblauchhälften mit der Schnittfläche nach unten danebenlegen.

2 von 4

BACKEN

Im auf 200 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. backen.

3 von 4

SAUCE

Tahini und alle Zutaten bis und mit Wasser in einer Schüssel mischen. Knoblauch aus der Schale pressen, mit einer Gabel fein zerstoßen, in die Sauce geben, würzen, alles gut verrühren. Blumenkohl anrichten, Sauce darübergießen.

4 von 4

GARNITUR

Alle Zutaten über den Blumenkohl streuen.

Dazu passen Gemüsebratlinge oder geröstetes Brot.