

Ganzer gerösteter Blumenkohl

Zu Gast: Angelika Schwaff

Angelika Schwaff ist Rezeptentwicklerin und Food-Kolumnistin bei ZEIT Magazin Wochenmarkt und sie war zu Gast in unserem Kochcast. Mitgebracht hat sie unter anderem das Rezept für ganzen gerösteten Blumenkohl mit Tahini und Kräuteröl.

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 40 Min. · Gesamtzeit 70 Min. · 4 Portionen

Zutaten

1 g großer Kopf Blumenkohl

Gewürze nach Geschmack (z. B. 1 EL Koriander, Ingwer, Kreuzkümmel, Paprika, Zwiebelpulver)

Olivenöl

Salz und Pfeffer

Dressing

1 EL Tahini

Saft einer halben Zitrone

Salz

Wasser

Topping

2 EL blanchierte Mandeln

Kräuteröl (blanchierte Kräuter, z. B. Petersilie püriert mit Olivenöl, Zitronensaft und Salz)

Zubereitung

1. Einen Topf Wasser zum Kochen bringen, den Blumenkohl waschen, die Blätter abtrennen und den Strunk etwas stutzen. Den Kohl kopfüber -Strunk nach oben- im Wasser acht Minuten kochen lassen.
2. Aus dem Wasser nehmen, umdrehen und auf einem Abtropfgitter auf einem Backblech 15 Minuten abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 230 °C vorheizen und die Gewürze mischen.
3. Den abgekühlten Blumenkohl mit etwas Öl beträufeln, damit einreiben.
4. Nun die Gewürzmischung darüber verteilen und ebenfalls einreiben. Darüber noch etwas mehr Olivenöl gießen.
5. Den Blumenkohl im Ofen ca. 30 Minuten backen oder so lange, bis er nach Ihrem Geschmack braun und zart ist.
6. In der Zwischenzeit die Mandeln etwas klein hacken und nur wenige Sekunden unter Rühren in Öl anbraten. Achtung: Die Mandeln verbrennen wirklich schnell! Die Mandeln auf ein mit einem Stück Küchenpapier belegtem Teller geben. Schließlich für das Dressing das Tahini mit dem Zitronensaft verrühren und löffelweise etwas Wasser dazu geben und verrühren, bis eine nicht zu feste und nicht zu flüssige Soße entstanden ist. Mit Salz abschmecken.

- 7.** Den gerösteten Blumenkohl mit den Soßen und Toppings beträufeln und genießen!
- 8.** Extra Tipp: für ein köstliches Kräuteröl von 20 g Kräuter (z.B: Petersilie oder Koriander) die Blätter abrupfen. IN kochendem Wasser 1 Minute blanchieren, dann in Eiswasser abkühlen. Mit etwa 200 ml Olivenöl und einem Spritzer Zitronensaft in einen Mixer geben und glatt pürieren. Mit etwas Salz abschmecken.