

Rezept der Woche

Gerösteter Blumenkohl mit Tahini, Walnüssen und Granatapfel

Außen goldbraun und würzig, innen wunderbar zart – dieser ganze Ofen-Blumenkohl ist ein echtes Prachtstück auf dem Tisch. Zusammen mit cremiger Tahini-Sauce, knackigen Walnüssen und fruchtigen Granatapfelkernen wird daraus ein sommerliches Gemüse-Highlight.



1 Blumenkohl, ohne Blätter	in einen großen Topf stellen, den Topf mit 3 cm Wasser auffüllen und mit Deckel 8 Minuten dämpfen, anschließend sehr gut abtropfen und möglichst trocken tupfen. Den Blumenkohl mit einem Dressing aus
4 EL Olivenöl 2 Knoblauchzehen 1 TL Kurkuma 1 TL Kreuzkümmel ¼ TL Piment d'Espelette (alternativ ½ TL edelsüßes Paprikapulver + 1 Prise Cayennepfeffer)	einreiben. Mit
1 TL grobem Meersalz	bestreuen und in der Mitte des vorgeheizten Ofens bei 220 Grad Ober-/Unterhitze 40-45. Min. garen. Der Blumenkohl ist fertig, wenn er schön gold-braun geröstet ist.
2 Knoblauchzehen	in Alufolie einwickeln und mit auf das Blech legen und nach ca. 20 – 25 Minuten

KraftFeld Gartengemüse - Görbelheimer Mühle 1 - 61169 Friedberg

Tel. 0163 6374165 - hallo@kraftfeld-gartengemuese.de - www.kraftfeld-gartengemuese.de

	Garzeit aus dem Ofen nehmen. Die Zehen aus der Schale in ein hohes Gefäß drücken.
80 g Tahini Saft von ½ Zitrone 2 TL Ahornsirup 2 EL Olivenöl 75 ml kaltes Wasser	hinzufügen. Alles mit dem Stabmixer zu einer cremigen Sauce pürieren. Abschmecken und ggf. noch 1-2 EL Wasser unterrühren. Je nachdem, wie dünn oder dick ihr die Sauce haben möchtet. Den Blumenkohl, sobald er gar ist, auf einen großen Teller setzen. Die Tahini-Sauce über den warmen Blumenkohl gießen und mit
½ Bund glatter Petersilie, fein gehackt 1 handvoll gehackte Walnusskerne 2-3 EL Granatapfelkerne 1-2 EL Olivenöl	bestreuen und sofort servieren.

Die Blumenkohlblätter unbedingt aufheben! Mit etwas Öl und Salz im Ofen geröstet werden daraus herrlich knusprige Gemüsechips – viel zu lecker für den Kompost.