

Hier und heute

Ofen-Blumenkohl mit Joghurt-Minz-Creme

Julia Komp backt Blumenkohl im Ofen. Sie peppt das vielseitige Saisongemüse zusätzlich köstlich auf mit Currygewürzen und Sesampaste und serviert es mit erfrischendem Minzjoghurt und einem knackigen Beilagensalat.

Das Rezept

Ofen-Blumenkohl mit Joghurt-Minz-Creme

von Julia Komp, für circa vier Personen

Zutaten Blumenkohl

- 1 Blumenkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Traubenkernöl
- 2 EL Tahin (Sesampaste)
- 1 EL Garam Masala
- 1 EL fruchtiges Curry
- Saft und abgeriebene Schale einer halben Zitrone
- Salz
- optional: gehackte Nüsse oder Sesamsaat als Topping

Zubereitung

Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Blumenkohl putzen und alle Blätter sowie den unteren Teil des Stiels abschneiden, so dass der Blumenkohl unten flach ist.

Knoblauchzehen schälen und mit dem Öl und den Gewürzen in den Mörser geben. So lange zerkleinern bis eine dickflüssige Paste entsteht.

Die Zitronenschale, den Zitronensaft und das Tahin gut untermischen. Den Blumenkohl mit der Mischung gründlich einreiben und in eine ofenfeste Form geben. 25 Minuten im Ofen backen.

Tipp: Dazu passen angeröstete Nüsse und Granatapfelkerne.

Zutaten Minzjoghurt

- 300 g Joghurt (10 % Fett)
- 50 g frische Minze, fein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- Saft und Abrieb einer Zitrone
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Alle Zutaten zu einer würzigen Creme verrühren.

Zutaten Beilagensalat

- ½ Gurke
- 2 Tomaten
- 2 gelbe Paprika
- 1 rote Zwiebel
- Abrieb und Saft von 1-2 Zitronen
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- getrocknete Minze nach Geschmack
- optional: frische Granatapfelkerne oder/und Nüsse

Zubereitung

Zitronensaft und Abrieb mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Dann Olivenöl einrühren.

Gemüse in gleichgroße Würfel schneiden und im Dressing marinieren.