

Shiba

Gebackener Blumenkohl in Tahinisoße

Für 4 Personen

Zubereitung: einfach

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Vegan

Zutaten

Für den Blumenkohl:

1	mittelgroßer Blumenkohl
80 ml	Olivenöl
2 TL	Paprikapulver
1 TL	Chilipulver
Etwas	Salz & Pfeffer nach Geschmack

Für die Soße:

4 EL	Tahini
1	Zitrone (Saft)
1 EL	Granatapfelsirup
1 EL	Reissirup (oder ein anderes Süßungsmittel, z.B. Agavendicksaft, Honig, Dattelsirup)
1 EL	Sojasauce
Etwas	Wasser zum Verdünnen der Soße

Sonstiges:

2 EL	Pinienkerne geröstet
------	----------------------

Zubereitung

1. Den Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und auf ein Backblech legen.
2. Olivenöl und die Gewürze darüber verteilen. Alles gut vermischen.
3. Im Backofen bei 200 Grad für ca. 30 – 40 Minuten backen und nach der Hälfte der Zeit wenden.
4. Alle Zutaten für die Soße miteinander vermischen.



5. Wasser nach und nach dazugeben, um die Konsistenz der Soße anzupassen.
6. Die Soße abschmecken und über dem gebackenen Blumenkohl verteilen.
7. Mit frischem Koriander und Pinienkernen toppen und genießen.

Shibas Tipps:

1. Statt Blumenkohl kann auch ein anderes Gemüse wie z.B. Kürbis verwendet werden.
2. Das Gericht kann pur gegessen werden oder als Beilage zu Reis.

Nährwerte: 363 kcal / 7 g Kohlenhydrate / 39 g Fett