

Theresa Baumgärtner
Gerösteter Blumenkohl mit Ofenkartoffeln

Montag, 9. September 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch, preiswert

Zutaten:

Für die Kartoffeln:

1 kg kleine Kartoffeln, festkochend (z.B. Sorte Drillinge)
2 Knoblauchzehen
4 Zweige Zitronenthymian
etwas Salz
2 EL Olivenöl

Für den Blumenkohl:

1,5 kg Blumenkohl
1 Knoblauchzehe
1 Bio-Zitrone
70 g Dinkelmehl
150 ml Olivenöl
1 TL Salz
1 TL Pfeffer aus der Mühle
1 TL grober Senf (z.B. Senf à l'Ancienne)
1 TL Garam Masala
1 Ei
1 EL Honig
50 g Rosinen

Für den Dip:

1/2 Knoblauchzehe
1/2 Bio-Zitrone
400 g Crème Fraîche
etwas Salz
1 Bund gemischte Kräuter

Für den Salat:

1 Kopfsalat
1/2 Bio-Zitrone
3 EL weißer Balsamico
1 TL Honig
etwas Salz
etwas Pfeffer
6 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln mit einer Bürste kräftig waschen, mit der Schale halbieren und auf großes Backblech geben.
2. Knoblauch schälen und fein schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
3. Knoblauch und Thymian über die Kartoffeln streuen, leicht salzen, das Olivenöl darüber gießen und alles vermengen. Dann die Kartoffeln am Rand des Bleches verteilen.
4. Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze und Umluft vorheizen.
5. Den Blumenkohl waschen, die Röschen mit einem Messer vom Strunk abschneiden.
6. Für die Marinade Knoblauch schälen und sehr fein schneiden oder reiben. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft einer Hälfte auspressen.
7. In einer Schüssel Knoblauch, Zitronenschale und -saft mit Dinkelmehl, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Senf, Garam Masala, Ei und Honig gut vermengen. Zuletzt die Rosinen untermischen.
8. Die Blumenkohlröschen in der Marinade schwenken, so dass sie rundherum mariniert sind. Blumenkohlröschen in der Mitte des Backblechs verteilen und das Gemüse 30 Minuten auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen goldbraun rösten. Bei Bedarf die Backofentemperatur nach der Hälfte der Garzeit etwas herunterschalten.
9. Für den Dip Knoblauch schälen und sehr fein schneiden oder reiben. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
10. Crème Fraîche mit Knoblauch, Zitronenschale und -saft vermengen und mit Salz abschmecken.
11. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
12. Kopfsalat putzen, waschen und trockenschleudern.
13. Für die Salatsauce die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Balsamico mit Honig, Zitronenschale, Salz und Pfeffer vermischen, dann das Öl unterrühren.
14. Den gerösteten Blumenkohl und die Kartoffeln mit Zitronen-Crème-Fraîche auf Tellern anrichten, die Kräuter darüber streuen. Den Kopfsalat mit der Sauce marinieren und dazu servieren.

Pro Portion: 1261 kcal / 5277 kJ

95 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 90 g Fett