

Jacqueline Amirfallah
Gerösteter Blumenkohl mit Gewürzjoghurt**Mittwoch, 7. Juni 2023**
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch, Asia & Weltküche, Leichte Küche

Zutaten:

500 g	Vollmilchjoghurt
1	großer Blumenkohl
etwas	Salz
1 TL	Sesamöl
etwas	Olivenöl
1 TL	Fenchelsamen
2	Bio-Zitronen
1	rote Zwiebel
etwas	Zucker
3 Zweige	Thymian
1/2 TL	Sumach
1 TL	Sesam

Zubereitung:

Hinweis: Der Joghurt muss 24 Stunden abtropfen.

1. Bereits am Vortag ein Sieb mit einem sauberen Passiertuch bzw. dünnen Geschirrtuch auslegen. Den Joghurt auf das Tuch im Sieb geben und über einer Schüssel 24 Stunden (im Kühlschrank) abtropfen lassen (das Sieb mit dem Joghurt abdecken).
2. Am nächsten Tag den Blumenkohl putzen und waschen, dabei die zarten grünen Blätter beiseitelegen. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen, den Strunk schälen und klein schneiden.
3. Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. Die Blumenkohlstücke in eine Schüssel geben, leicht salzen. Sesamöl, 3 EL Olivenöl darauf verteilen. Den Fenchel im Mörser zerstoßen und zum Blumenkohl geben, alles durchmischen und Blumenkohlstücke auf ein Backblech geben.
5. Im vorgeheizten Backofen den Blumenkohl 5-7 Minuten rösten.
6. In der Zwischenzeit die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
7. Rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die beiseite gelegten Blumenkohlblättchen fein schneiden.
8. Gerösteten Blumenkohl aus dem Backofen nehmen, mit Zitronenschale und -saft mischen, mit Zucker und Salz abschmecken. Zwiebelstreifen und Blumenkohlblattstreifen ebenfalls untermischen.
9. Evtl. noch etwas Olivenöl zugeben und gut durchmischen.
10. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Thymianblättchen mit etwas Salz in einem Mörser zerstoßen, Sumach und Sesam untermischen.
11. Den abgetropften Joghurt noch einmal ausdrücken, mit der Thymian-Gewürzmischung würzen und mit ca. 2 EL Olivenöl beträufeln.
12. Den gerösteten Blumenkohl auf Teller anrichten und den Joghurt dazu reichen. Dazu passt Fladenbrot.

Pro Portion: 270 kcal/ 1130 kJ
12 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 19 g Fett