



# Marinierter Blumenkohl aus dem Ofen



## Zutaten

### Für den Blumenkohl

1	Blumenkohl
3 EL	Olivenöl
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Cayennepfeffer
1 TL	Paprika, edelsüß
1 TL	Salz und Pfeffer, frisch

### Für den Dip

250 ml	Joghurt
2 EL	Tahin
1 TL	Knoblauchpulver
1 TL	Zitronensaft
1 TL	Olivenöl
	Schwarzkümmelsamen
	Salz

### Für den Salat

100 g	Spinat, frisch
2 EL	Rosinen
1/2 Dose	Kichererbsen
2 EL	Olivenöl
1 TL	Honig
1 EL	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer

## Rezeptinfo

### Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion:

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €

veggie

## Zubereitung

Blumenkohl ist nicht nur richtig lecker, sondern auch noch super gesund! Deshalb solltest du dir unser Rezept für gerösteten Blumenkohl mit leckerem Tahin-Joghurt-Dip und frischem Salat nicht entgehen lassen! Im Ofen wird der Blumenkohl außen richtig schön knusprig und bekommt tolle Röstaromen. Wir haben unserem Ofenblumenkohl außerdem noch eine leckere Marinade verpasst und dazu einen leckeren Salat mit Spinat, Rosinen und Kichererbsen zubereitet. Um dem Gericht noch eine frische Note zu verpassen, gibt es außerdem einen Tahin-Joghurt-Dip. Hört sich richtig lecker an, oder? Dann probiere das Rezept unbedingt mal aus! So einfach geht's:

### Step 1:

Zuerst entfernst du die Blätter vom Blumenkohl und stichst mit einer Gabel entlang des Strunkes. Dann versuchst du mit der Gabel den Strunk auszuhebeln. Jetzt brichst du den Kohl in mundgerechte Röschen.

### Step 2:

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Nun mischst du Olivenöl und die Gewürze in einer Schüssel und marinierst die Röschen darin. Im nächsten Schritt verteilst du die Blumenkohlröschen auf ein Blech mit Backpapier und röstest sie für ca. 20 Minuten. Zwischendurch einmal wenden.

### Step 3:

In dieser Zeit kannst du für den Dip alle Zutaten verrühren und den Salat zubereiten. Dafür wäschst du den Spinat und gießt die Kichererbsen ab. Dann vermischst du die Rosinen mit Olivenöl, Honig und Zitronensaft. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Spinat und die Kichererbsen gießen. Im letzten Schritt den Blumenkohl aus dem Ofen nehmen und mit Dip und Salat anrichten.