



Blumenkohl im Ofen gebacken

Steps: 11

Difficulty Grad: Medium

Ingredients

2 Portions

1	Kopf Blumenkohl	100 ml	Olivenöl
1 TL	Kreuzkümmel	1/2	Zitrone (Saft)
1/2 TL	Paprikapulver	1 Msp.	Harissa
1 EL	Tahini	1/2 Knolle	Knoblauch
	Mandeln		Sesam
	Dip:	1/2 Bund	Koriander
300 g	Sojajoghurt	1 EL	Zitronensaft
	Salz & Pfeffer		

Instructions

1. Den Ofen auf 200°C (Ober/ Unterhitze) vorheizen.
2. Blumenkohl putzen, die grünen Blätter abschneiden.
3. Aus Olivenöl, Kreuzkümmel, Knoblauch, Harissa, Paprika, Zitronensaft und Tahini eine Marinade anrühren und den Blumenkohl damit komplett einreiben.
4. Mit Salz würzen und auf ein Backblech legen und mit Alufolie abdecken.
5. Nun ca. 1 Stunde backen.
6. Mandeln und Sesam in einer Pfanne (ohne Fett) anrösten.
7. Den Koriander für den Dip hacken und zusammen mit dem Joghurt und dem Zitronensaft in den Mixer geben und pürieren.
8. Den Dip mit Salz & Pfeffer abschmecken.
9. Mit einem Messer testen ob der Blumenkohl gar ist (er sollte ganz weich sein).
10. Ist er weich wird er nochmal 5 Minuten mit der Grillfunktion geröstet.
11. Alles zusammen anrichten, fertig.

Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Hast du Lust bekommen, das Rezept auszuprobieren? Dann nichts wie auf zu Selgros! Dort findest du alle **Zutaten für dein Lieblingsrezept**, die du zum Nachkochen brauchst. In unseren Märkten findest du erstklassige Produkte, um dieses und andere Rezepte nachzukochen – von frischem Obst und Gemüse über erstklassige Fisch- und Fleischspezialitäten bis hin zu besonderen Zutaten, Gewürzen, Ölen und mehr. Mit einer riesigen Auswahl von mehr als 60.000 Artikeln auf Verkaufsflächen von bis zu

11.000 Quadratmetern decken wir an **38 Standorten** in ganz Deutschland den Bedarf von Einzelhändlern, Selbständigen, Freiberuflern, Vereinen, Kleinunternehmern, Gastronomen, Handwerkern und anderen Gewerbetreibenden. Schau dir noch schnell unsere aktuellen Angebote an – es lohnt sich!

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Entdecke viele weitere Rezepte bei Selgros: Wir haben für dich eine **große Auswahl** an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Hier wirst du garantiert fündig! Du kannst in unserer **Rezeptsuche** ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren. In unserem **Filter** findest du alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte **zum Kochen und Backen** auswählen und stöbern.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen.

Lass dich von unserer Rezeptvielfalt inspirieren und finde dein neues Lieblingsrezept. Wir wünschen dir **viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.**

WEITERE REZEPTE ENTDECKEN

Blumenkohl im Ofen gebacken

Stand 16.07.2021