



*Brünings Scheune*

# GANZER BLUMENKOHL AUS DEM OFEN





# GANZER BLUMENKOHL AUS DEM OFEN

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

### FÜR DEN BLUMENKOHL

1 großer Blumenkohl (max. 800 g)  
3 Knoblauchzehen  
1 TL Thymian  
4 EL Rapsöl  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Sesammus (Tahin)  
1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen  
1/2 TL Koriander, gemahlen  
1/2 TL Paprikapulver, geräuchert  
2 EL Granatapfelkerne  
Salz und Pfeffer

### FÜR DEN DIP

2 - 3 Zweige Minze  
2 - 3 Zweige Petersilie  
400 g Joghurt,  
wahlweise vegan

## ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Blumenkohl putzen, den unteren Stiel abschneiden, sodass er gerade steht.

Knoblauch pressen, mit Thymian, 2 EL Rapsöl, Zitronensaft, Tahin und Gewürzen verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Blumenkohl damit einpinseln.

Blumenkohl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Alufolie abdecken und 60 Minuten backen. Nach 20 Minuten die Abdeckung entfernen.

Petersilie und Minze hacken. Joghurt mit gehackter Minze cremig rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Weichheit des Blumenkohls nach der Backzeit testen; ggf. 5-10 Minuten länger backen. Blumenkohl mit Petersilie bestreuen, in Scheiben schneiden, mit den Granatapfelkernen garnieren und mit Joghurt-Minz-Dip servieren.

**Guten Appetit!**

**LEVEL**  
leicht

**ZUBEREITUNGZEIT**  
ca. 90 Min.

**ERNÄHRUNGSHINWEIS**  
wahlweise vegan, glutenfrei