



BLUMENKOHL IM GANZEN MIT ORIENTALISCHEN KARTOFFELN (Schnell & Einfach)

Die beste Art Blumenkohl zuzubereiten !

Rezept für: 2 Portionen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten

1 Blumenkohl, ganz

Marinade

3 EL Pflanzenöl
3 EL Tamari o. helle Sojasauce
1/2 TL Salz
2 TL Paprikapulver

Orientalische Kartoffeln

500g Kartoffeln, festkochend
2 EL Kokosöl
1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Koriander, ganz
1 TL Salz
1/2 Bund Koriander

Tahin-Dip

60g Tahin
100ml Wasser
1/2 TL Salz
1/2 Zehe Knoblauch
1/2 rote Chili

Anleitung

1. Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen, bis sie gar sind, aber nicht zerfallen. Beiseite stellen und kurz auskühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Blumenkohl von den äußeren Blättern befreien und in ausreichend Salzwasser circa 6 Minuten kochen. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Alle Zutaten für die Marinade miteinander verrühren. Den gekochten Blumenkohl in einer Auflaufform oder auf einem Backblech gleichmäßig mit der kompletten Marinade bestreichen.
3. Den Blumenkohl im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad circa 15-20 Minuten backen, bis er schön goldbraun ist.
4. Das Tahin mit 100ml kaltem Wasser glatt rühren. Den Knoblauch fein reiben (über eine Käseibe oder eine Mikroplane) und zusammen mit dem Salz und einer fein geschnittenen Chili dazugeben.
5. Die Kartoffeln in fingerdicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Kokosöl goldbraun anbraten. Kurz vor Schluss mit gemahlenem Kreuzkümmel, ganzen Koriandersamen und Salz abschmecken. Die Gewürze kurz mit rösten und vor dem Servieren frischen gezupften Koriander unterheben.

TIPP

- Wenn Ihr den Knoblauch reibt und nicht schneidet oder in einer Presse „zerquetscht“ entwickelt er viel mehr Aroma und ihr benötigt weniger Knoblauch für viel mehr Geschmack.