

Gebackener Blumenkohl

Irmi Szucs, Zollikon: «Blumenkohl ist ein tolles Wintergemüse, vor allem wenn er im Ofen gebacken wird. Dazu eine köstliche Joghurt-Kräutersauce, und ein leichtes Essen steht im Nu auf dem Tisch.»

<u>Zutaten (für 2 bis 3 Pers.)</u>	<u>Zubereitung</u>
Vinaigrette: 4-5 EL Olivenöl 1 Zitrone ungespritzt, Saft und Schale 1 TL Meersalz 1 TL orientalische Gewürzmischung 1 grosser Blumenkohl Joghurtsauce: 300 g Joghurt 1-2 Knoblauchzehen, gepresst 1 Bund frische Kräuter, gehackt z. B. Basilikum, Minze, Petersilie, Schnittlauch oder andere ½-1 Zitrone, Saft (je nach Intensität) Salz und schwarzer Pfeffer 4 EL geröstetes Panko (japanisches Paniermehl) 1-2 EL Olivenöl Etwas Salz Glutenfreie Alternative: Gerösteter Sesam (jedoch ohne Olivenöl)	<ol style="list-style-type: none">1. Aus Öl, Zitronensaft und -schale und den Gewürzen eine Vinaigrette herstellen.2. Den Blumenkohl putzen und mit einem grossen Messer in daumendicke Scheiben schneiden.3. Mit der vorbereiteten Vinaigrette die Blumenkohlscheiben bestreichen, auf ein Blech legen und etwas marinieren lassen.4. Den Backofen auf 180° C vorheizen.5. In der Mitte des Backofens den Blumenkohl ca. 30 Minuten backen, bis er Röstaromen entwickelt. Tipp: Mit einer Wendekelle vorsichtig den Blumenkohl auf den Teller drapieren.6. In der Zwischenzeit die Joghurtsauce herstellen und abschmecken. Ebenso die Pankobrösel anrösten.7. Dann die Pankobrösel mit dem Olivenöl mischen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren hellbraun rösten, mit Salz würzen und über den Blumenkohl streuen. <p>En Guete!</p>



Gebackener Blumenkohl von unserer Meisterköchin Irmí Szucs