Beilagen / Dressings / Glutenfrei / Super Food /

Gebackener Blumenkohl mit Tahin-Sauce

Ich leider derzeit unter akutem Fernweh. Ein bisschen Meeresluft, Sand unter den Füßen, Wärme und das andere Licht. Laue Sommerabende draußen, mit einem kalten Glas Rosé in der Hand und leckerem, regionalen Essen. Spürt ihr es auch? Ich habe in diesem Jahr nichts gebucht und wir werden wenn nur kleine, spontane Trips machen. Ich habe also noch etwas Hoffnung auf einen spontan Ausflug - irgendwann, irgendwo. Bis dahin versuche ich auch zu Hause für ein bisschen Urlaubsstimmung zu sorgen. Dieses Gericht hier, hat mich neulich sehr glücklich gemacht. Allein die Farben sorgen schon für gute Laune. Dazu etwas Abendsonne und einen Drink in der Hand. Zwar nur auf meinem Balkon, aber immerhin.

Gebackener Blumenkohl steht bei mir schon länger ganz hoch im Kurs. Blumenkohl bekommt im Backofen eine beinahe zart, cremige Textur, ohne labberig zu sein. Dazu der leckere Joghurt-Tahin-Dip, der übrigens auch auf einem Salat weltklasse schmeckt. Der Granatapfel sorgt für Farbe und etwas frische Säure. Eine echt gute Kombination. Das Gericht passt übrigens auch super gut als Beilage zu einem Grillabend! Ich freue mich, wenn Ihr das Rezept ausprobiert und Eure Ergebnisse mit mir teilt. Am liebsten auch auf Instagram - da kann ich die Ergebnisse auch visuell sehen!

Zutaten für 2 Portionen

- 1 - Blumenkohl
- 2 EL - Olivenöl
- 1 EL - Chermoula
- 2 EL - Petersilie, fein gehackt
- 3 EL - Granatapfelkerne
- - Salz & Pfeffer

Zutaten für den Tahin-Joghurt-Dip

- 5 EL - Naturjoghurt
- 2 EL - Tahin
- 1 Spritzer - Zitronensaft
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Den Blumenkohl waschen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Keine Sorge, wenn die Scheiben hier und da zerfallen - auch in Röschenform wird es gut schmecken.

3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Blumenkohl darauf platzieren. Das Olivenöl darüber träufeln und mit dem Chermoula-Gewürz einreiben.
4. Für 15 Minuten backen, anschließend den Blumenkohl wenden und weitere 15 Minuten garen.
5. Um den Joghurt-Tahin-Dip zuzubereiten werden alle Zutaten miteinander verrührt, bis eine cremige Masse entstanden ist.
6. Den fertig gegarten Blumenkohl mit etwas Dip beträufeln und mit Granatapfelkernen und Petersilie garnieren. Den übrigen Dip in einer Schale servieren.

Tipp: Wer keine Chermoula-Gewürmischung zu Hause hat, kann auch Harissa oder einfach Paprika mit etwas Chili verwenden.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia