Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Hauptmahlzeit / Beilagen / Glutenfrei / Super Food / Vegan /

Gebackener Blumenkohl

2018! Das neue Jahr ist da und ich habe mir einiges vorgenommen. Ich habe keine klassische Liste mit den typischen Vorsätzen. Aber ich habe den Wunsch verschiedene Dinge im Laufe des nächsten Jahres zu verändern und zu erreichen. Ich bin gespannt und voller Freude und Zuversicht. Wenn der Rest des Jahres so weitergeht, wie die erste Woche für mich angefangen hat, könnte ich nicht glücklicher sein.

Und nun zu diesem unglaublich leckeren Blumenkohl – Wer mich kennt oder meinem Blog schon länger folgt, weiß, dass ich jegliches Gemüse aus dem Backofen liebe! Es schmeckt mir einfach sooo viel besser, wenn es nicht nur aus dem Wasser kommt. Auch Flynn ist bei Ofengemüse gerne und begeistert dabei. Diesen Blumenkohl habe ich vor dem Backen mit einer Marinade aus Olivenöl, Zitronensaft, Thymian und Kurkuma eingeschmiert. So lecker und eine tolle vegetarische Alternative zum klassischen Sonntagsbraten.

Zutaten für 4 Portionen

- 1 - Blumenkohl
- 3 EL - Olivenöl
- 0.5 - Zitrone
- 1.5 TL - Thymian
- 1.5 TL - Kurkuma
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Den Blumenkohl waschen und die Blätter entfernen.
3. Den Blumenkohl in eine Auflaufform legen.
4. Olivenöl, den Saft der ½ Zitrone, Thymian, Kurkuma, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren und den Blumenkohl damit gleichmäßig bestreichen.
5. Den Blumenkohl mit Alufolie oder Backpapier abdecken und für ca. 1,5 Stunden im Ofen garen (Garzeit ist kann je nach Größe des Blumenkohls variieren).

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia