

BLUMENKOHL AUS DEM OFEN



Zutaten für 2 Personen:

1 Blumenkohl

Gewürze (z.B. Salz, Paprika-Pulver,
Chili, Pfeffer, Oregano, Thymian,
Rosmarin.... alles, was der Haushalt
so hergibt)

Als Beilage: z.B. Couscous
Öl, welches hoch erhitzt werden
kann

Zubereitung:

Das Rezept geht sehr schnell und ist einfach zuzubereiten. Einfach den Blumenkohl in Röschen teilen, größere nochmals halbieren. Den Strunk schälen und ebenfalls klein schneiden. Dann in einer Schüssel Öl mit den Gewürzen und Salz und Pfeffer gut vermengen. Dabei nicht sparen.

Sowohl Öl als auch Gewürze müssen reichlich sein!

Dann den Blumenkohl dazu geben und alles gut vermischen. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für circa 20 Minuten bei 180 Grad Umluft in den Ofen schieben. Das Gemüse ist fertig, wenn es braun ist.

Dazu passt beispielsweise Couscous. Aber auch Kartoffelscheiben, die ebenfalls im Ofen geröstet werden können, passen gut dazu.
