

GANZER GERÖSTETER BLUMENKOHL MIT DIP



Zutaten für 4 Portionen:

1 großer Blumenkohl
50 g gehackte Mandeln
2 Knoblauchzehen
30 g gehackte Petersilie
1/2 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Koriander
200 g körniger Frischkäse
125 g Naturjoghurt
2 EL Tahinpaste
15 g Minze
evtl. Granatapfelkerne
5 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Blumenkohl mit dem Strunk nach oben in kochendes Salzwasser geben und ca. 5 Minuten garen. Dann herausholen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Das Öl mit den Mandeln, der Petersilie und dem geschälten und gepressten Knoblauch mischen. Mit Salz, Kreuzkümmel und Koriander würzen.

Dann den Blumenkohl mit dem Strunk nach unten in die Auflaufform geben und mit der Öl-Nuss-Mischung bestreichen. Im vorgeheizten Ofen ca. 30-40 Minuten rösten, bis der Blumenkohl außen knusprig wird.

Evtl. zwischendurch mit Öl beträufeln.

Währenddessen den Frischkäse, Joghurt und Tahin mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und dann die Minze und evtl. die Granatapfelkern unterrühren.