

Gerösteter Blumenkohl mit Sesamjoghurt



Zubereitung

Backofen auf 220° C vorheizen.

Blumenkohl rösten: Blumenkohlköpfe von den Blättern befreien, Kopf nach unten in einem Topf mit gesalzenem Wasser 10 Minuten blanchieren, dann abtropfen lassen. Mit 1 TL Meersalz und Rapsöl einreiben, im Ofen zirka 10-15 Minuten rösten.

Sesamjoghurt mischen: In der Zwischenzeit Joghurt mit Tahini gut verrühren bis alles gleichmässig vermischt ist. Mit Zitronenabrieb und etwas Meersalz abschmecken.

Kräutervinaigrette rühren: Alle Zutaten gut verrühren und mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle und Meersalz abschmecken.

Anrichten: Sesamjoghurt auf Teller verteilen, je einen halbierten Blumenkohlkopf darauf setzen und mit Vinaigrette umgiessen. Dukkah darüberstreuen.

Zutaten für 4 Personen

- 2 grosse Blumenkohl
- 100ml Rapsöl, kaltgepresst
- Meersalz, fein

Sesamjoghurt

- 300g griechischer Joghurt
- 75g Tahini (Sesampaste)
- 1 Bio-Zitrone, Abrieb
- 3 EL Dukkah (arabische Gewürzmischung aus Kräutern, Nüssen und Gewürzen)

Kräuter-Schalotten-Chili-Vinaigrette

- 30g glatte Petersilie, fein gehackt
- 50g frischer Koriander, fein gehackt
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 1 mittelscharfer Chili, fein gehackt (z.B. Peperoncino)
- 100ml Olivenöl «extra vergine»
- 1–2 Bio-Limetten, Saft und Abrieb