Rezept

Dicke Blumenkohl-Scheiben mit Tahin

Ein Rezept von Dicke Blumenkohl-Scheiben mit Tahin, am 21.05.2025

Zutaten

Für den Blumenkohl:

2 Stück	Blumenkohl
6 EL	Olivenöl
1 1/2 TL	geräuchertes Paprikapulver
½ Handvoll	Minzeblätter
	Meersalz
	Pfeffer
1 Handvoll	Petersilienblätter

Für die Tahin-Creme:

1	Knoblauchzehe
½	Bio-Zitrone
1 1/2 EL	dunkles Tahin (Sesampaste)
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel
	Meersalz
150 g	griech. Joghurt
	Pfeffer
1 EL	Shoyusauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Für den Blumenkohl die Köpfe putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Blumenkohlköpfe dann halbieren und die Hälften in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Dabei die äußeren Stücke, die sich nicht mehr in Scheiben schneiden lassen, so verwenden.

2. Den Backofen auf 180° (Umluft) vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. In einem großen Topf Salzwasser aufkochen und die Kohlscheiben darin ca. 4 Min. blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und durch Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Öl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver zu einer Marinade verrühren. Die Blumenkohlscheiben auf das Blech legen, mit der Marinade bestreichen und im Ofen (Mitte) in 25-30 Min. goldgelb backen.

4. Für die Tahin-Creme inzwischen den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Würfel auf einem Holzbrett mit Salz bedecken und ca. 6 Min. ziehen lassen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und 1 TL Saft auspressen.

5. Joghurt, Tahin, Zitronenschale und -saft, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Shoyu in einer Schale verrühren. Den Knoblauch mit dem Messerschaft zu einer weichen Paste verreiben und unterrühren.

6. Petersilie und Minze waschen, trocken tupfen und grob hacken. Die Tahin-Creme auf vier Teller verteilen und leicht verstreichen. Den Blumenkohl aus dem Ofen nehmen, darauf anrichten, mit den Kräutern bestreuen und servieren. Dazu passen Kürbis-Pickles (s. S. 86).