

Rezept

Ganzer gerösteter Blumenkohl

Ein Rezept von Ganzer gerösteter Blumenkohl, am 28.06.2026

Zutaten

Salz
4 EL Olivenöl

Für die Tahin-Sauerrahm-Sauce

2 TL Sesam
1 TL Dijon-Senf
Saft von ½ Zitrone
½ TL Ahornsirup (ersatzweise Dattelsirup)
Pfeffer

1 Blumenkohl (Bio; ca. 1 kg)
1 EL Fleur de Sel

3 EL vegane Sauerrahmalternative
3 EL Tahin
½ TL Knoblauchpulver
Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 255 kcal, 23 g F, 7 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Blumenkohl waschen und mitsamt Strunk und Blättern in das kochende Wasser geben. Deckel auflegen und 5-7 Min. köcheln lassen. Der Blumenkohl soll noch gut bissfest sein. Aus dem Wasser nehmen und in eine ofenfeste Form setzen.
2. Das Olivenöl mit dem Fleur de Sel mischen. Den Blumenkohl von allen Seiten damit einpinseln. Im heißen Backofen (Mitte) 25-30 Min. backen. 5 Min. vor Ende der Backzeit den Grill zuschalten und den Blumenkohl im Auge behalten.
3. Für die Tahin-Sauerrahm-Sauce den Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Dann alle Zutaten in einer kleinen Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Blumenkohl als Ganzes servieren, Röschen und Blätter abzupfen und in die Sauce dippen. Dazu schmecken Granatapfelkerne.