

Rezept

Gebackene Blumenkohlröschen mit Datteln, Sauerampfer-Knoblauchbutter und Granatapfelkernen

Ein Rezept von Gebackene Blumenkohlröschen mit Datteln, Sauerampfer-Knoblauchbutter und Granatapfelkernen, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Sauerampfer-Knoblauchbutter

1 Knoblauchzehe	12 Blätter Sauerampfer oder Blutampferblätter
200 g weiche vegane Butter	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer

Für den gebackenen Blumenkohl

1 Blumenkohl	6 Medjool-Datteln
5 EL Olivenöl	2 EL Dattelsirup
Salz	Pfeffer

Deko

- 1** Granatapfel

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal, 55 g F, 4 g EW, 19 g KH

Zubereitung

Sauerampfer-Knoblauchbutter

- Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Den Sauerampfer waschen und trocken tupfen, 4 Blätter beiseitelegen, den Rest fein schneiden.
- Die Butter mit Knoblauch, Sauerampfer, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mit einem Schneebesen oder den Rührbesen des Handrührgeräts verrühren. Abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.

Gebackener Blumenkohl

- Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Datteln entkernen und in feine Scheiben schneiden. Datteln und Blumenkohlröschen mit Olivenöl, Dattelsirup, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Alles auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) 12-15 Min. backen.

Deko

4. Den Granatapfel halbieren und mit einem Kochlöffel auf die Außenseite der Hälften klopfen, sodass die Kerne herausfallen.

Anrichten

5. Auf die Teller je 1 Sauerampferblatt legen und 1 EL Knoblauchbutter mit einem Löffel glatt ziehen. Blumenkohl, Datteln und Granatapfelkerne darauf verteilen.