

## Rezept

# Gebackener Blumenkohl mit Panko-Pecorino-Kruste

Ein Rezept von Gebackener Blumenkohl mit Panko-Pecorino-Kruste, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>1</b> Blumenkohl (ca. 1 kg)	Salz
<b>2 Zweige</b> Thymian	<b>3 Stängel</b> Petersilie
<b>1</b> Frühlingszwiebel	<b>1</b> frische rote Chilischote
<b>1/2 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel	<b>3 EL</b> Olivenöl
<b>60 g</b> Pecorino	<b>100 g</b> Panko (japanische Panade)
<b>2 EL</b> Sesamsamen	<b>1</b> Zitrone
<b>1 Bund</b> Schnittlauch	<b>200 g</b> Naturjoghurt

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2-4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal, 19 g F, 14 g EW, 23 g KH

## Zubereitung

1. Vom Blumenkohl die grünen Blätter abschneiden. In einem großen Topf 2 l Wasser zum Kochen bringen, salzen und den Blumenkohl im Ganzen darin bei mittlerer Hitze zugedeckt 10 Min. kochen lassen.
2. Inzwischen den Backofen auf 175° vorheizen. Thymian und Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Chilischote längs halbieren und entkernen. Die Chilihälften waschen und fein würfeln.
3. Kräuterblättchen und Frühlingszwiebelringe mit Chili, Kreuzkümmel und dem Olivenöl in den Mixer geben und zu einer homogenen Paste pürieren.
4. Den Pecorino reiben. Den Blumenkohl in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und in eine Auflaufform legen. Den Blumenkohl mit der Kräuterpaste einstreichen, großzügig mit Panko, Sesam und Pecorino bestreuen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 45 Min. backen.
5. Inzwischen für den Dip die Zitrone auspressen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Den Joghurt mit dem Schnittlauch, etwas Salz und dem Zitronensaft verrühren.
6. Den Blumenkohl aus dem Ofen holen, in zwei bzw. vier Teile schneiden, auf Tellern platzieren und mit dem Schnittlauchjoghurt servieren.