Rezept

Gerösteter Blumenkohl mit Salsa verde

Ein Rezept von Gerösteter Blumenkohl mit Salsa verde, am 28.04.2024

Zutaten

1	mittelgroßer Blumenkohl
½ Bund	Petersilie
1	Zitrone
	Salz
1 Handvoll	Mandeln
5 EL	Olivenöl
½ Bund	Basilikum
1 TL	Kapern
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal, 20 g F, 6 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Umluft) vorheizen.

2. Den Blumenkohl putzen und vorsichtig in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Blumenkohlscheiben mit 2 EL Olivenöl bepinseln, auf ein Backblech legen und im Ofen (Mitte) 20-25 Min. rösten. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

3. Inzwischen die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und sehr fein hacken. Die Zitrone auspressen. Kräuter, Zitronensaft, restliches Olivenöl (3 EL) und die Kapern vermengen. Die Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten, bis sie leicht braun werden und wunderbar duften.

5. Den Blumenkohl aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten, großzügig mit der Salsa verde beträufeln und mit den gerösteten Mandeln bestreuen.