

Rezept

Röst-Romanesco mit Erdnuss-Dip

Ein Rezept von Röst-Romanesco mit Erdnuss-Dip, am 22.05.2026

Zutaten

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1 kleiner Romanesco (ca. 400 g; ersatzweise Blumenkohl) | 1 EL Rapsöl zum Braten |
| Salz | 1 TL gemahlener Kreuzkümmel |
| $\frac{1}{2}$ Bio-Limette | Pfeffer |
| 2 EL Kokos-Joghurtalternative auf Sojabasis | 2 EL ungesüßtes Erdnussmus |
| 4 Stängel Koriandergrün | $\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal, 16 g F, 11 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. In den Backofen (Mitte) ein Backblech einschieben und den Ofen auf 200° vorheizen. Den Romanesco putzen, waschen, in kleine Röschen teilen, zusammen mit Öl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gründlich vermengen. Das Gemüse auf das heiße Blech geben und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. rösten, dabei nach 15 Min. wenden.
2. Inzwischen für den Dip die Limette heiß waschen, abtrocknen, $\frac{1}{2}$ TL Schale abreiben und 1 EL Saft auspressen. Erdnussmus, Joghurt sowie Limettensaft und -schale in einer Tasse verrühren und den Dip mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Den Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, diese fein hacken und unter den Dip rühren.
3. Den Romanesco aus dem Ofen nehmen und lauwarm oder kalt zusammen mit dem Erdnuss-Dip zum Stippen servieren.