



«Der Blumenkohl ist die bekömmlichste Kohllart. Das weisse, milde Gemüse gilt als ideale Krankenkost und hat noch mehr zu bieten»

BLUMENKOHL

Im Ofen rösten die weissen Scheiben, bis dunkle Stellen und kräftige Aromen entstehen.

1 | Blumenkohlköpfe mit einem scharfen Messer in ½ - 1 cm breite-Scheiben schneiden. Die Scheiben auf zwei mit Backpapier belegte Bleche auslegen und auf der Oberfläche mit Olivenöl bepinseln. Kleinere Blumenkohlstücke zusammenlegen und ebenfalls mit Olivenöl bepinseln.

2 | In der Mitte des auf 210°C vorgeheizten Backofens rösten, bis auf dem Blumenkohl braune Stellen entstehen. Das dauert ca. 30 Minuten.

3 | Für die Marinade alle Zutaten mischen und abschmecken. Die Blumenkohlscheiben und die kleineren Blumenkohlstücklein auf Tellern oder auf einer Platte verteilen. Mit der Marinade bepinseln oder beträufeln. Die Kapern darüberstreuen.

2 EL Olivenöl
2 Stk. Blumenkohlköpfe zu 400g,
Blätter und harte Teile vom
Strunk entfernt

Marinade:

2 EL Limetten- o. Zitronensaft
wenig Limetten- o. Zitronen-
schale
3 EL Olivenöl
2 EL Wasser oder Bouillon
2 Msp. Honig oder Zucker
2 Msp. Salz
3 Zweige Minze, gehackt
1 EL Salzkapern, gewässert